٣٠ من أقوى الاستراتيجيات التربوية ٣٠٠ خطوة في بناء شخصية الطفل

الوالدية الإيجابية من خلال:

استراتيجية تدعيم اعتبار الذات

استراتيجية التوافق الوالدي

استراتيجية التخمين الإيجابي

استراتيجية الحث.. وتقنياته

استراتيجية إعطاء الخيارات لا تحديد المسارات

استراتيجية احذر الإفراط في العقاب

استراتيجيات تنمية التفكير

استراتيجية: الإنصات الفعال

استراتيجيات التربية الإيجابية

د. مصطفى أبو سعد



مكتبة المنار الإسلامية
للطباعة والنشر والتوزيع

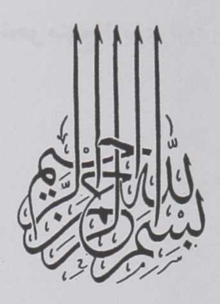
سلسلة نحو منهج تربوي لرعاية الطفل (٣)

الوالدية الإيجابية من خلال

استراتيجيات التربية الإيجابية

د. مصطفى أبوسعد





استراتيجيات التربية الإيجابية

مصطفى أبو سعد

الطبعة الأولى

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م - الكويت

رقم الإيداع ٢٠٤/٠٠٢٠٠٣

ردمك ٧-٠-٦٢٢-٩٩٩٠٦ ISBN

بين يدي الكتاب

استراتيجيات التربية الإيجابية موضوع مكمل لما بدأناه من هذه السلسلة التربوية .. يضع أمامك أخي المربي أختي المربية آفاقا جديدة من خلال استراتيجيات تربوية هادئة تشكل خططا وأساليب إيجابية في بناء السلوك السليم والمعتقدات الراسخة والقيم الإيجابية والمشاعر والأحاسيس المتميزة ..

استراتيجيات تأخذك في دورة ذهنية فريدة وتمنحك عشرات من الاختيارات .. انتق واقطف منها ما تراك قادرا على تنفيذه ، متحمسا لممارسته مع أبنائك .. وما تراه - أيضا- مناسبا لتوجيه وتقبل أبنائك .. هي خيارات تربوية تمنح الطفل قوة الاختيار وتبعده عن قوة تحديد المسار الممارس عليه من الكبار ..

استراتيجيات في اعتقادي - تغير مجرى حياتك الأسرية وأنت تعيشها عقيدة وسلوكا ومشاعر .. تمنحك السعادة، وتصل بك مرحلة المتعة والاستمتاع بتربية أبنائك ..

إنها استراتيجيات تعطيك القوة (قوة الاتصال والبناء) وتمنحك السعادة وتبنيك أنت أيها المربي قبل أن تبني الشخصية النامية عند أبنائك ..

حاولت في هذا الكتاب أن أضع بين يديك ما يفيد المربي الأب والأم والمدرس بأسلوب عملي تنفيذي .. وما يمكن أن يشكل برنامجا علاجيا للمختصين بعلاج سلوك الأطفال .. إنها رحلة ممتعة وجميلة فلنبدأها معا .. وما التوفيق إلا من رب العزة ..

د.مصطفى أبو سعد

الكويت (١جمادى الأول ١٤٢٤هـ ١/٧/٢٠٠٣م)



استراتيجية
التركيز على حل المشكلة
١٥ أسلوبا في التعامل مع
السلوكيات المزعجة
٥ مهارات وخطوات للتركيز
على حلول المشكلات
استراتيجية تسعد الأسرة

استراتيجية التركيز على حل المشكلة

توطئة:

تحدثنا عن قوة التغيير الضرورية للآباء والأمهات المقبلين على اكتساب مهارات التربية الإيجابية ، والطرق الناجحة في توجيه الأبناء . . . والخطوة الأولى في هذه الرحلة كانت تحديد موقف المربي من إزعاج الأبناء . . . هل يسعى لحل المشكلة أم إفراز التوتر بالغضب والانفعال السلبي ؟ . . .

▹ كن مستعداً...

ماذا يحدث لو أنك توجهت لحل المشكلة (مشكلة السلوك المرفوض لدى ابنك)؟ هل ستتخلص من آثار الانفعال والتوتر عن طريق هذه الاستراتيجية التربوية؟

إن أحد أهم إيجابيات هذه الاستراتيجية (التركيز على حل المشكلة وليس على الابن) إنها تبرمج سلوكك التربوي ، وتحدد موقفك الإيجابي أمام السلوكيات المرفوضة والمزعجة . . .

إن تركيزك على حل المشكلة حينما يتكرر هذا الموقف ؛ يحدث لديك برمجة إيجابية تجعلك تمارس دور المربي الذي يحرص باستمرار على حل مشكلات الأبناء ومساعدتهم للتخلص من السلوكيات السلبية . . . وتساعد الأب كذلك ليكون هادئاً صبورا حليما . . . وهذه من أهم خصال المربي الناجح . . . (إن فيك خصلتان يحبهما الله ورسوله : الحلم والأناة) .

إذا رأيت ابنك يمزق الجريدة اليومية أمامك . . . وتعودت على الصراخ والعنف وتوجيه اللوم . . . فإنك من خلال هذه الاستراتيجية سوف تتعلم الهدوء ، والتفكير في إبعاد الابن عن هذه العادة السلبية . . . سوف تتعلم أولا كيف تبدع في إبعاد ابنك



عن تمزيق الجرائد والكتب مثلاً . . . وتتعلم كذلك كيف لا تسقط ضحية انفعالاتك الداخلية .

إن هذه التقنية في التعامل مع سلوكيات الأبناء سوف تنشئ علاقات متميزة داخل الأسرة وتسهم في إيجاد أنموذج رائع لأسرة متعاونة متراصة . . .

■ إيحاء إيجابي مساعد :

قد تضعف أحياناً أمام بعض السلوكيات المرفوضة ، وتجد نفسك في حاجة إلى إفراز التوتر ، والتخفيف من الانفعالات . . . وقد كانت الخطوة الأولى للعلاج بالتركيز على الحل ، وليس على الابن . . .

وحتى تقوي هذه الخطوة ، ولا تضعف أمام غضبك يمكنك اللجوء إلى بعض الإيحاءات الإيجابية المساعدة على التمسك بهذه الاستراتيجية . . . ومنها :

1- توجه لابنك وعبر له عن محبتك ؛ سواء بإخباره : أنا أحبك . . . أو بضمه أو تقبيله . . .

2- تذكر وردّد : المشاكل يمكن حلّها . . . السلوكيات المزعجة يمكن تعديلها وإصلاحها . .

3- ردد في المقابل : الغضب يؤدي إلى الانفجار . . .

4- الانفجار خطير !

5- علي أن أختار : هل أوجه سلوكي للبناء أم للهدم؟

استراتيجية التركيز على حل المشكلة

(التركيز على المشكلة) أهم خطوة في استراتيجية (البرمجة الإيجابية للمربي الإيجابي) . . . تحدثنا عن (قوة التغيير) المنطلق الأساسي في هذه الرحلة ، وكيف يتم الاستعداد لها نفسياً وفكرياً وعملياً . . . وفي هذه الوقفات نتحدث عن قانون التركيز

على المشكلة كيف يصبح سلوكاً اعتيادياً . . وكيف نتخلص من الأساليب التي تحول بين المربي واكتساب هذه المهارة .

١٥ أسلوبا سلبياً في التعامل مع السلوكيات المزعجة :

هناك أساليب سلبية تبعد المربي عن التركيز على المشكلة وإيجاد حلول لها ، وتجعل التوجه لشخص الطفل سيد الموقف . . . ومن هذه الأساليب :

١- الصراخ:

الصراخ يلغي لغة التواصل والتفاهم بين طرفي المعادلة . . . فالابن يدخل في حالة من الدفاع عن النفس والخوف من الصوت المرتفع ، ويركز اهتمامه على الطرق التي تحميه من ردود أفعال غير منتظرة ، ولا يبدي أي اهتمام بسلوكه الذي أثار هذا الصراخ ، وتسبب فيه . . .

كما أن الصراخ يعد أسوأ طرق التعامل مع الطفل ، وآثاره السلبية أكثر من آثار الضرب وغيره من الأساليب العقابية الأخرى . . . هذا بالإضافة إلى كون الصراخ يحدث ما يسمى بـ(الرابط السلبي) لدى الطفل ؛والذي يدوم مع الطفل طيلة حياته . . . ومهما كبر فإن أي رفع للصوت أمامه يعيد لديه تلك المشاعر السلبية التي استشعرها وهو طفل صغير ضعيف . . .

٢- التأنيب واللوم:

كثرة التأنيب واللوم يوغران القلوب ، ويفككان العلاقات والروابط ، ويبعدان القلوب ، ويقتلان المشاعر الإيجابية بين الطرفين . . .

٣- الأوامر الكيفية:

كثرة الأوامر دون عملية إقناع ترافقها تحول الابن إلى آلة لتنفيذ الأوامر ، وتلغي



شخصيته وتضعفها . . . وتجعل منه شخصاً انقيادياً مستسلماً لا كيان له . . .

٤- التهديدات:

كثرة التهديد بكل أنواعه : (المباشر وغير المباشر ، اللطيف والعنيف . . .) لا يساعد ولا يسهم في حل المشكلة ، أو إبعاد الابن الصغير عن السلوك المزعج ، وإن بدا لنا أنه يترك هذا السلوك ويتخلى عنه ؛ فإن هذا يتم بشكل مؤقت ، وبدافع الخوف من التهديد لا من خلال قناعات ومعتقدات ودوافع داخلية . . .

٥- السخرية:

السخرية من السلوك المرفوض تسحب الثقة من الطفل ، وتقنعه بعدم قدرته على التخلي عن سلوكياته المزعجة . . . إضافة إلى كون السخرية تحطم المعنويات ، وتضعف كيان الطفل وعادة ما تدخله في عالم منطوٍ على ذاته بعيداً عن التفاعل مع محيطه بشكل إيجابي ومستقل . . .

٦- الشتم:

شتم الطفل ووصفه بنعوت سلبية تثبت هذه الأوصاف ، وتقنع الطفل بها إضافة إلى أن الشتم يعلّم الابن البذاءة ، وسوء الخلق ، ويجعله ضحية آفات لسانه . .

٧- المقارنة:

لا تقارن طفلاً أبداً بغيره . . . فالمقارنة - أصلا - لا تجوز بين شخصين وهي غير منطقية . . .إذ المقارنة تتم عادة بين سلوكين أو موقفين لا بين شخصين . .فالمقارنة بين طفل وغيره أسلوب ينزع ثقة الطفل بنفسه وقدراته ، ويقنعه بفشله وعدم قدرته أن يكون مثل غيره . . .

٨- المبالغة في الوعظ:

النفس البشرية ترفض المبالغة في الوعظ ، وتسأم ويصيبها الملل . . ولذلك كان رسول الله ﷺ يتخول أصحابه رضي الله عنهم بالموعظة مخافة السآمة . . . .

والطفل يرفض أن يتلقى باستمرار وعظا مبالغاً فيه ومباشراً .

٩- سوء الظن بالطفل:

تفسير السلوك دائماً بشكل سلبي يعد من سوء الظن بالطفل ويؤكد عدم الثقة فيه وفي أخلاقه وقيمه . . . وهذا يؤدي إلى انعدام الثقة بين الابن ووالده . . . وإذا اندثرت هذه الثقة أغلقت أبواب التواصل بينهما . . .ذلك أن أية علاقة متينة لا يمكنها أن تقوم إلا على ثقة متبادلة . . .

١٠- الاتهام:

حين تضع ابنك في قفص الاتهام فأنت تقوم بدور القاضي الذي يصدر الأحكام ، والمحقق الذي يصدر الاتهامات بدل أن تقوم بدورك بوصفك مربياً ومصلحاً . . .

والاتهام يكون مبثوثاً في أسئلتك . . . ففرق شاسع بين أن تسأل ابنك لماذا تأخر؟ من باب الاطمئنان عليه والحرص على سلامته . . . وأن تسأله لماذا تأخر؟ من باب الاتهام وسوء الظن فيه . . . فالدافع الأول يقربكما ويجعل ابنك يتواصل معك ، ويفتح قلبه وحديثه معك . . . والثاني يجعله ينغلق وقد يدفعه للتهرب والكذب . .

١١- العقاب:

العقاب بشتى أساليبه لا يجعلك تركز على الحلول بقدر ما يكون -بالنسبة لك- اشفاء للغليل ، أو إفرازاً للتوتر . . والطفل الخاضع للعقاب قد يستجيب لك ولكن بشكل موقت ، أو أنه يتعلم الازدواجية السلوكية فأمامك يتصرف بسلوك ، وفي غيابك ينهج سلوكاً مخالفاً .

١٢- التجريم:

وهو من الأساليب السلبية التي تجعل كل شيء أسود في عين الأب ، ويجعل كل سلوك يصدر من الابن جرماً . . .



١٣- المن:

كثرة المنّ على الطفل ، وتذكيره بأعمالك وتعبك ، يجعله في موقف ضعف وتأنيب عادة ما ينتهي بمحاولاته التخلص من ذلك المن المستمر ، وقد يلجأ الطفل حينئذ للسرقة لتوفير حاجياته أو الهروب من المنزل لاحقاً . . .

والمن يتم بأشكال متعددة منها :-بعد كل ما عملته من أجلك - تفعل هذا؟ ! . . . أو : أنا أشتغل وأتعب من أجلك . . .

١٤- الانتقاد المستمر:

كل شيء لا يعجب الأب ، وكل سلوك من الطفل لابد وأن يجد له الأب ثغرات ينتقدها . . . وهذا الانتقاد يجعل الابن زاهداً في العمل والإنجاز . . . مفضلاً الاستكانة والعزلة . . .

١٥- التحذير:

قد يؤدي التحذير من الأشياء غير المقبولة-أحياناً- والتي لا تصدر - أصلاً - من طفل إلى فتح ملفات التحذيرات في ذهنه وتفكيره . . . فالحديث مثلاً مع الابن بأسلوب التحذير «لا تدخن ! إياك والتدخين . . .» تنشئ ملفاً عن التدخين في ذهنه ، يمكنه أن يفتحه في أية لحظة ضعف أو سوء تفاهم بين الوالد وابنه . . . ليجعل من لجوئه للتدخين ردة فعل أو تحدياً أو ميلاً للمعاكسة . . .

ولذلك ينبغي التركيز على ما تريده من ابنك ، بدل التركيز على ما لا تريد . . .

✱ تذكر : ركز تفكيرك على ما تريده بالفعل من ابنك . . .

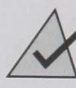
□ من قوانين النجاح : قانون التعبير (برايان تراسي) :

١- إن كل ما تعبر عنه مؤثر : أياً كان ما تقوله لنفسك بحماس ؛ فإنه سيولد أفكاراً ومعتقدات وسلوكيات متلائمة مع هذه الكلمات .

2- تحدث عن الأشياء التي ترغبها ، وأرفض الحديث عن الأشياء التي لا تريدها .

■ استراتيجية التركيز على حل المشكل : مهارات وفنون

٥ خطوات ومهارات للتركيز على حلول المشكلات :



■ استراتيجية التركيز على حل المشكل : مهارات وفنون

تعلم أن مهارة التركيز على الحلول تبدأ بالابتعاد عن الأساليب السلبية في التعامل مع السلوكيات المزعجة لدى الأطفال والتخلص منها . . .

وقد بينا خمسة عشر أسلوباً سلبياً . . . وفي هذه الوقفة سنتحدث عن مهارات التركيز على حلول المشكلات . . .

٥ خطوات ومهارات للتركيز على حلول المشكلات :

١- صف المشكلة:

وصف المشكلة يعني تحديدها . . . بمعنى أوضح ؛ سلوك الابن مثلا . . أين المشكلة فيه؟ . . وما وجه المشكلة؟ . . ومن خلال هذه المهارات سيتعلم الآباء محاصرة المشكلة وتحديدها ، ويتعلمون كذلك هل كل سلوك مزعج مشكل أم أنه أحياناً ليس سوى مبالغات أو أنانية من قبل الكبار؟ . . من مثل الانزعاج من حركة الابن في البيت . . .أو من كثرة تساؤلاته . . .

محاصرة المشكلة ووصفها يعنيان أنك تحذف الأساليب التربوية غير السليمة كلها والتي ذكرناها في الوقفة السالفة :(الصراخ - التهديد - التذمر - المقارنة - السخرية - الشتم . . . .) .

طفلك يرمي بقايا الموزة أرضاً . . . وصف المشكلة يعني أن تقول : «بقايا الموزة تؤدي إلى الانزلاق فالضرر . . .» .

٢- أعط معلومات:

إعطاء الطفل معلومات جديدة عن المشكلة يعني أنك تعلمه أو تذكره ، وتكرار

التعليم والتذكير يبرمج الطفل للابتعاد عن المشكلات والالتزام بالحلول . . .

إن إعطاء المعلومات يشعر الطفل بالمسؤولية ، ويمنحه الثقة في قدرته على تجاوز السلوك المرفوض فضلاً عن شعوره بثقة الكبر في شخصيته . . .

بدلاً من أن تلجأ للأساليب السلبية في علاج لجوء ابنك لفك العلب بأسنانه ، أخبر ابنك أن هذا السلوك يخلخل الأسنان ويضعف قوتها . . .

٣- أعط حلولاً:

وصف المشكلة يجعل ابنك يعرف أصل المشكلة . . . والمعلومات تؤكد له وتقنعه بالمشكلة . . . والموقف المطلوب بعد هذا أن تعطي حلولاً . . . .

- بقايا الموز ترمى في القمامة . . .
- العلب تفك بالمفتاح الخاص . . .
- الفاكهة تؤكل بعد غسلها . . .

٤- أوجز كلامك:

الإطناب في الحديث والوصف ، وإعطاء المعلومات يصيب الابن بالملل والسآمة . . . ولذلك كان الكلام الموجز أكثر تأثيراً وقوة في الإقناع .

الكلام المختصر ، أو المختصر المفيد يمنح الطفل فرحة لإعادة تقييم سلوكه ، ومجالاً للتفكير واتخاذ القرار بضرورة التغيير . . . فضلاً عن كون هذه المهارة طريقاً لاختصار الوقت ، وتفادي اللغو في الكلام والتأويلات السلبية . . .

هذا الأسلوب في التعامل مع الطفل ينمي الذكاء الوجداني لدى الطفل بشكل كبير . . .

٥- عبّر عن مشاعرك:

التعبير عن مشاعرك التي تحترم مشاعر الطفل تجعل الطفل يتفاعل إيجابياً وبشكل



عاطفي مع مشاعر الوالد . . . وهذا يقرب التواصل النفسي بين الوالد والطفل . . .

والتعبير عن المشاعر قد يكون من خلال طرح توقعاتك من مثل : «أنا أنتظر منك أن تكون مرتباً ، متميزاً في خلقك ، محافظاً على صلواتك . . . أو من مثل : «أتوقع منك أن تكون لطيفاً مع أخيك الأصغر» .

إن التعبير عن المشاعر ينبغي ألا يمس بسلبية موقفك من ابنك ؛ بل دع مشاعرك السلبية ، تجاه السلوك ، بينما المشاعر إيجابية من الطفل نفسه . . . من مثل :

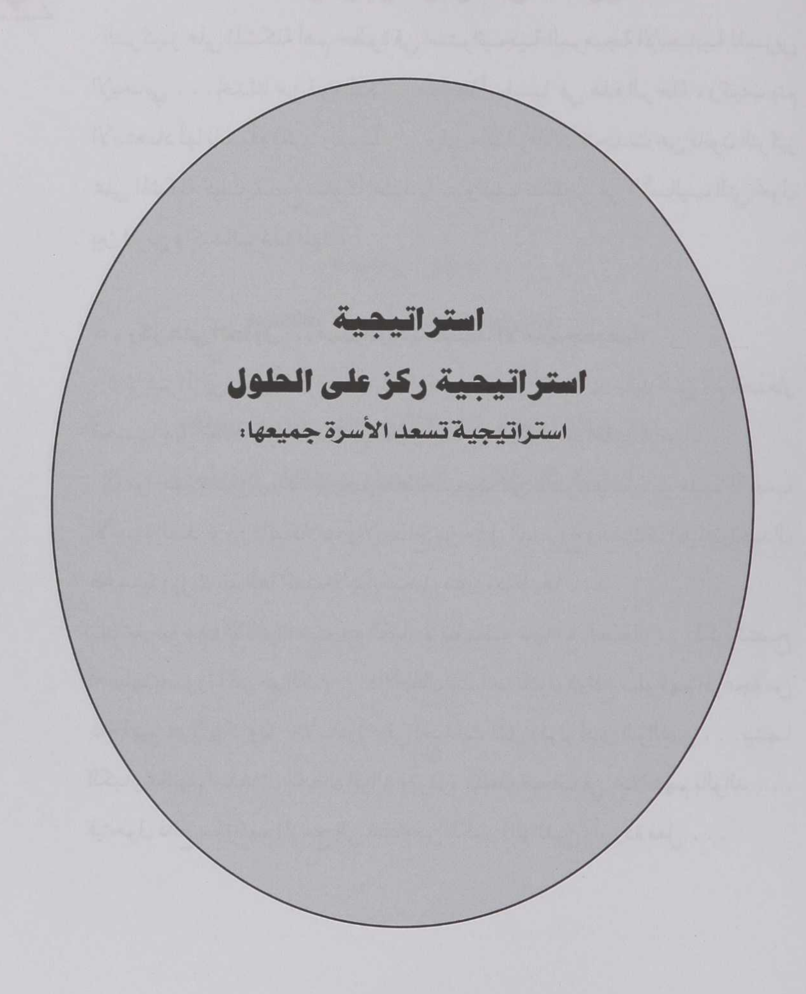
أنزعج من رؤية غرفتك بهذا الشكل من الفوضى . . . أتوقع من ابني الحبيب أن تكون غرفته أجمل وأفضل تنسيقاً . . .

● من قوانين النجاح:

قانون التوقعات:

١- أياً كان ما تتوقعه بثقة ، فإنه يميل لأن يتحقق في العالم من حولك .

2- إنك تتصرف دائماً بأسلوب يتلاءم مع توقعاتك ، وتوقعاتك تؤثر في مواقف الأشخاص المحيطين بك وسلوكياتهم .


استراتيجية
استراتيجية ركز على الحلول
استراتيجية تسعد الأسرة جميعها:



استراتيجية ركز على الحلول

التركيز على المشكلة أهم خطوة في استراتيجية البرمجة الإيجابية للمربي الإيجابي . . تحدثنا عن قوة التغيير منطلقا أساسيا في هذه الرحلة ، وكيف يتم الاستعداد لها نفسياً وفكرياً وعملياً . . . وفي هذه الوقفات نتحدث عن قانون التركيز على المشكلة كيف يصبح سلوكاً اعتيادياً . . وكيف نتخلص من الأساليب التي تحول بين المربي واكتساب هذه المهارة .

◁ « ركز على الحلول... » استراتيجية تسعد الأسرة جميعها:

إن تركيز المربي على الحلول بدل المشكلة -والتوتر والانفعال- يفيد ليس مع الصغار فحسب ؛ بل تعد أسلوباً ناجعاً مع الكبار أيضاً سواء أكانوا مراهقين أم شباباً . . .

إن مواجهة السلوكيات المزعجة بعقلية البحث عن الحلول والتركيز عليها لا تجنب الأسرة العديد من المشكلات والإزعاج من مثل الصراخ والشدة والعناد والجدال فحسب ؛ بل تربط العلاقات الأسرية بحبل متين وتوطدها . . .

إن ممارسة هذه الاستراتيجية مع الكبار لا تختلف عنها مع الصغار . . . لكن تتضح أهميتها بصورة أكبر مع الكبار . .فالأطفال غالباً ما تكون دوافع سلوكهم المزعجة من داخلهم ، ولا يفكرون - إلا نادراً - في إحداث قلق وتوتر لدى الوالدين . . . بينما الكبار يمكنهم استغلال انفعال الوالد وتوتره كنقطة ضعف في علاقتهم بالوالد . . . فيتحول دافع سلوكهم المزعج إلى انتقام من الكبار (الوالدين) أو ردة فعل . . .

استراتيجية
تحدث عن مشاعرك فحسب

٨ خطوات تساعد الابن على فهم مشاعره
أمثلة للتفكير السلبي وبدائل إيجابية



● استراتيجية: «تحدث عن مشاعرك فحسب»

إن التركيز على حلول المشكلة مهم جداً ، ومدخل رئيس للتعامل مع السلوكيات المرفوضة . . . والتقنية اللاحقة أن تتحدث عن مشاعرك ، وتعبر عنها أمام السلوك المزعج دون الحديث عن صاحب السلوك أو مصدر السلوك . . . وهذا الأسلوب يبعد المربي عن التعليقات السلبية التي تهدم ولا تبني . . . وتباعد بين النفوس ولا تقرب . . . من مثل : أنت دائماً عنيد . . . ما رأيت فوضوياً مثلك . . .

وهذه التعليقات - كما سبق ورأينا - تعد من الإيحاءات السلبية التي تبرمج الولد سلبياً وتقنعه بهذه الأوصاف على المدى البعيد . . .

▹ **أمثلة إيجابية لإبراز المشاعر:**

- لدي إحساس أنك تحاول إثارة غضبي . . . (قلها وأنت هادئ مبتسم) .

2- كيف يمكنني مساعدتك لتساعد نفسك على . . .؟

3- لقد تألمت وأنا أرى سلوكك بهذا الأسلوب . . .

4- إنني أحبك لدرجة أنني أود قضاء أكبر وقت معك . . .

5- إنني أجد أن رميك للأغراض على البلاط وبشكل فوضوي شيء مزعج ويقلقني . . . فكيف يمكنني مساعدتك لتنظيم أغراضك وترتيبها؟ !

إن الهدف الأساس لهذا التعبير عن المشاعر ، وهذه التقنية والأسلوب في التعامل مع السلوكيات المرفوضة أن توصل الرسالة الحقيقية لمصدر التلقي أو المستقبل (ابنك) دون المساس بعلاقتك معه أو بشخصه . . . والهدف النهائي هو أن يعدل سلوكه وهو متيقن أنك تحبه دائماً وأن مشاعرك تجاهه لم تتغير . .

▹ **قانون التركيز:**

- إن كل ما تمعن التفكير فيه ينمو ويتسع في حياتك .

- إن كل ما تركز عليه ، وتفكر فيه كثيراً يتزايد في عالمك . . .

لهذا عليك أن تركز تفكيرك على الأشياء التي تريدها بالفعل في حياتك .

▹ **ساعد ابنك لفهم مشاعره:**

وهذه تقنية مكملة للتي سبقتها . . . فالمربي الإيجابي هو من يحسن الحديث ، والتعبير عن مشاعره في المواقف الحرجة والمثيرة . . وهو كذلك من يملك مهارة مساعدة ابنه لفهم مشاعره . . .

● ٨ خطوات تساعد الابن على فهم مشاعره:

١- توجيه المشاعر إيجابياً:

حين ترى ابنك في حالة انزعاج وتوتر ومبالغة في تضخيم بعض قضاياه . . . فدورك أن تقوم بإبعاد هذه المشاعر السلبية ، وإحلال مشاعر إيجابية محلّها . . . ادعه للتبسم ، وأدخل عليه البهجة والسرور من خلال ما تتقنه من أساليب . . .

٢- النصيحة الخفيفة:

قدّم نصائح لابنك دون الإكثار والتطويل في تقديمها ، وساعده من خلال نصائحك ليفهم مشاعره بصورة أفضل . . .

٣- اسأل أسئلة مفتوحة:

اطرح أسئلة على ابنك تخرجه من دوامة المشاعر السلبية وتساعده على إيجاد مشاعر بديلة . . . وتكون الأسئلة – غالباً – من النمط الذي يزرع التفاؤل ويبني أنموذجاً من التفكير الإيجابي . . .

٤- تعاطف مع ابنك:

عبر له عن تعاطفك معه من خلال إبداء مشاعرك التي تحرك مشاعره وعواطفه . . .

٥- أحسن الإنصات ودعه يتكلم:

الإنصات باهتمام يزرع لديه شعوراً بقيمته ، وتعاطفك معه واهتمامك به . . . وهذا يحيي المشاعر الإيجابية بداخله .



٦- عبر عن تجاوبك:

تجاوب مع كلامه من خلال ملامح وجهك ، وحركات رأسك وكلامك بالموافقة (نعم . . .) والاستحسان (ممتاز - حسن . . .) .

٧- أعط أسماء لمشاعره:

ساعده في التعبير عن مشاعره من خلال تسمية مشاعره وإعطائها نعوتاً وأوصافاً .

٨- ساعده على الخيال الحر:

وسّع مدارك خياله الحر من خلال توجيه تقنية (ماذا لو تحققت أحلامك وأمنياتك؟) . .فإنك بهذا الأسلوب تنقل ابنك لمشاعر إيجابية . . . فضلاً عن كون هذا الأسلوب (توجيه الخيال الحر) أحد أهم الأساليب التي تنمي الإبداع لدى الأطفال من خلال مشاعر يستمتعون بها بخيالهم الحر الواسع . . .

قوة التغيير تبدأ من قناعتك بضرورة اكتساب مهارات وأساليب إيجابية ، والتخلص من سلبيات التعامل مع أبنائك . . . وهذا التغيير بحاجة لإعادة برمجة السلوك الأبوي . . . ورأينا معاً بعض خطوات هذه البرمجة الإيجابية ، والتي تبدأ بالاقتناع بضرورة التغيير والتركيز على حلول المشكلة ، ثم التحدث عن مشاعرك . . . وفي هذه الوقفة نتحدث عن الخطوة الجديدة وهي التفكير الإيجابي .

■ كن إيجابياً . . وفكر إيجابياً :

مما لا يختلف حوله اثنان أن أي سلوك إنساني ينطلق من قاعدة فكرية ، وقناعات ومعتقدات . . . ولعل الإسلام كان أول من أسس قواعد هذه الحقيقة العلمية ، وهو يركز على العقيدة الصحيحة لكونها المولّد الرئيس للسلوك الحسن ، والعمل الصالح ولم يكن غريباً أن يركز النبي ﷺ في بداية الدعوة وبناء النفوس ولمدة ثلاث عشرة سنة

على إصلاح العقيدة وتمتين المعتقدات ، وتنقية الفكر مما التصق به من جاهلية ومعتقدات وسلبيات غير صحيحة . . .

إن المربي الذي يلجأ لأساليب سلبية في التعامل مع أبنائه هو في الواقع ينطلق من أفكار سلبية ، ويتحكم في سلوكه تفكير سلبي . . . كما أن تغيير الأساليب السلبية في حاجة لتغيير نمط التفكير السلبي . . .

قل لي كيف تفكر أخبرك بنوع السلوك الذي يصدر عنك . . . فالتعبير عن المشكلة جزء من الصورة التي بداخلك عن هذه المشكلة . . .



وفيما يلي أمثلة للتفكير السلبي، وبدائل عنها:

أمثلة التفكير السلبي	أمثلة التفكير الإيجابي
١- أكاد أجن من كثرة حركة ابني !	١- ابني -ما شاء الله- كثير الحركة ، كيف يمكنني تحويل هذه الطاقة إلى موهبة؟
2- لقد عجزت ويئست من إصلاح ابني . .	2- كيف يمكنني مساعدة ابني لإصلاح سلوكه؟
3- أفقد صوابي إن لم أجد مكاناً أرتاح فيه داخل بيتي !	3- بإمكاني تنظيم حياة أسرتي بشكل يحقق ل الهدوء والراحة
4- المشكلات كلها بسبب هذا الابن !	4- لكل مشكلة سبب . . . علي اكتشاف ه الأسباب . . .
5- المشكلات كلها بسببي أنا . .	5- بإمكاني تغيير أسلوبي لتفادي المشكلات . .
6- مع الأسف المشكلات لا تنتهي مع أبنائي	6- بإمكاني التحكم في هذه المشكلا والاستفادة منها . . .
7- عناد ابني يزعجني ويخيفني !	7- ابني يصرّ على استقلاليته ، وتعجب محاولاته للاعتماد على نفسه . . .
8- ابني يحرجني ، ويزعجني بكثرة أسئلته . . .	8- مدارك ابني - ما شاء الله - تتفتح ، وه طموح ويحب التعلّم . . .

إن أول خطوة لتغيير التفكير السلبي أن تركز على تقييم الأخطاء الناجمة عن هذا النمط من التفكير . . . . كما أن من سنن الله في الكون أن تركيز الإنسان على السلبيات يجعل عقله وتفكيره وسلوكه منصباً حول الواقع السلبي . . .

● إن من سلبيات التفكير السلبي أنه غالباً ما يكون غير منطقي ، وينطلق من ردود أفعال ويخلق ردود أفعال ويهدم أكثر مما يبني إضافة إلى كونه يفرز الشخصية المتشائمة التي لاتبني ولاتسعد ولاتَسعد من حولها . . .

والإسلام دين تفاؤل وتفكير إيجابي فهو الذي يوصي أبناءه بحسن الظن بالله (أحسنوا الظن بالله) . . . ويفتح أبواب المغفرة على مصراعيه وأبواب التوبة . . . واستبدال السيئات حسنات ، ومجالات واسعة تحقق الشخصية المتفائلة . . . وتجعل المسلم إيجابياً . . . وتفكيره إيجابياً . . .



● من قوانين النجاح:

١- قانون العقل:

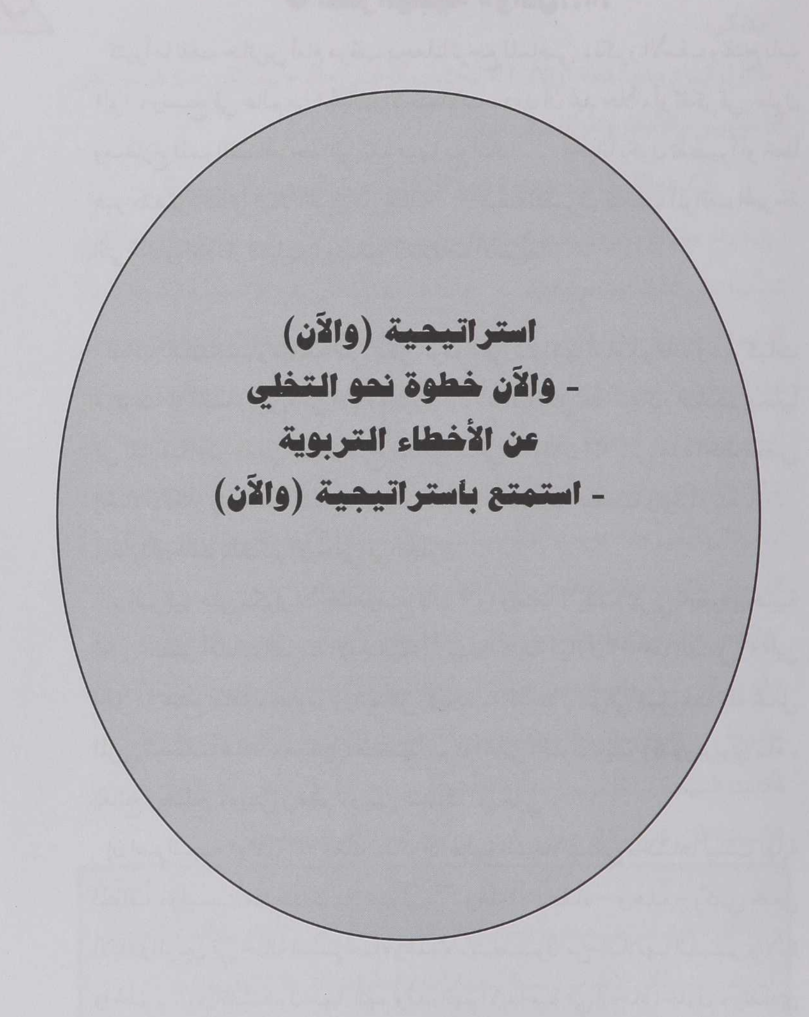
- كل المسببات ذهنية ، أفكارك تصبح واقعك . . .
- إن أفكارك خلاقة . . .
- ستصبح ما تفكر فيه معظم الوقت . . . .
- داوم على التفكير في الأشياء التي تريدها بالفعل ، وارفض التفكير فيما لا تريده .

٢- قانون الاعتقاد:

- إن كل ما تؤمن به -بصدق- يصبح واقعك ، فأنت لا تعتقد بما تراه ، ولكنك ترى ما اخترت بالفعل اعتقاده .
- يجب عليك أن تحدد معتقداتك السلبية ، ثم تخلص منها .

٣- قانون القيم:

- إنك دائماً تتصرف بطريقة تتوافق مع قيمك ، ومعتقداتك الداخلية .
- إن ما تقوله وما تفعله ، وما تتخذه من اختيارات - لاسيما تحت الضغط - هو أدق تعبير عن قيمك الحقيقية ، بغض النظر عما تقوله .


استراتيجية (والآن)
- والآن خطوة نحو التخلي
عن الأخطاء التربوية
- استمتع بأستراتيجية (والآن)



● استراتيجية «والآن!!»:

كثيراً ما نقف حائرين أمام موقف يجعلنا نرجع للماضي ، نكرر الأسف ونفتح باب «لو» ، ونسبح في عالم من الخيال والاحتمالات ، دون أن نجد حلاً ، أو نفكر في حلول ومخارج للمواقف المحرجة التي نقع فيها مع أبنائنا . . . أحياناً يكون تقصيراً أو خطأ غير مقصود منّا وأحياناً أخرى من أبنائنا . . . كيف نتصرف لتجنب المواقف المحرجة التي تخلق الأفكار السلبية ، وتدهور العلاقات الأسرية؟

تفادياً للتضخيم والمبالغة التي يمكن الوقوع في شراكها أمام مواقف وسلوكيات مرفوضة أو أخطاء تربوية من الآباء والمربين . . . تفادياً لكل هذا ، يمكن التحكم إيجابياً في المواقف الحرجة من خلال طرح البديل الثاني : «والآن ! !» . . . هذه الخطوة تعني إلغاء الأفكار والمواقف السلبية والأحاسيس المتشنجة غضباً وتوتراً وندماً . . . واستبدال ذلك بالتفكير الإيجابي في الحلول . .

إن التركيز على تكرار الأخطاء وفتح باب «لو» واسعاً لا يقدم المربي خطوة إيجابية نحو تحقيق أهداف التربية الإيجابية . . بينما كلمة «والآن ! !» «ما العمل؟» «أين الحل؟» تفتح آفاقاً للحلول ، والبدائل الإيجابية البناءة . . وهي قبل هذا كله تجعل المربي شخصاً هادئاً ، مفكراً ، مخططاً مركزاً على الحلول ، يقوم بدور تربوي بناء ، يعالج ويصلح ، ويبني ويعلّم ، ويبني السلوك الإيجابي . .

إن استراتيجية «والآن ! !» تجعلنا نتذكر أن غالبية المشكلات التي نخشاها ليست نهاية المطاف ، وليست مشكلات بلا حلول . . . وهذا الاعتقاد - وحده - يكفي لجعل الآباء والمربين في حالة استرخاء وهدوء ، يتعلمون من خلالها الصبر والأناة والحلم . . . ويكتشفون مهاراتهم وقدراتهم الإبداعية في إيجاد الحلول ، وتفادي

المشكلات .

تذكر:

حاول اتباع هذه الخطة «والآن ! !» لتكشف أن الشيء الوحيد الذي ستخسره هو الأحاسيس والأفكار والمواقف السلبية .

○ «والآن!!» : خطوة نحو التخلي عن الأخطاء التربوية :

إن اتباع هذه الاستراتيجية تجعل المربين يتخلون عن الأساليب التربوية الخطأ التي تعوَّدوا على ممارستها مع أبنائهم . . . ولذلك فإن التخلي عن الأساليب القديمة لا يتم إلا ببدائل تربوية جديدة . . . ولعل حديثنا عن خطوات التربية الإيجابية هو جزء من هذا التصور الذي يؤكد أن اجتثاث الأساليب القديمة الخطأ بحاجة إلى اكتساب أساليب إيجابية جديدة . . . وأنه لا يكفي انتقاد السلبي منها . . . بل إن الخطأ الذي يرتكبه البعض يكمن في أن الاقتناع بخطأ أساليب تربوية يؤدي إلى التخلي عنها دون استبدالها بغيرها -مما يعد أصلح وأنسب- مما يجعل الآباء يقعون في شراك الفراغ التربوي القاتل ، والاستقالة من الدور الأبوي . . .

إن الفراغ التربوي أشد خطراً على الطفل من الأساليب التربوية الخطأ . . . وما الغرب إلا مثال واضح حين عدّ الحرية المطلقة للأبناء ، والتسامح الذي لا يعرف حدوداً . . . أسلوباً تربويا تقتضيه مرحلة الحضارة الغربية والحرية والديمقراطية . . . فكانت النتيجة فراغاً تربوياً ، وأخلاقاً شاذة ، وانحرافاً عن الفطرة السليمة وتجرداً من الإنسانية التي شرف الله بها بني آدم . . . وجرائم لا تعرف حدوداً . . .

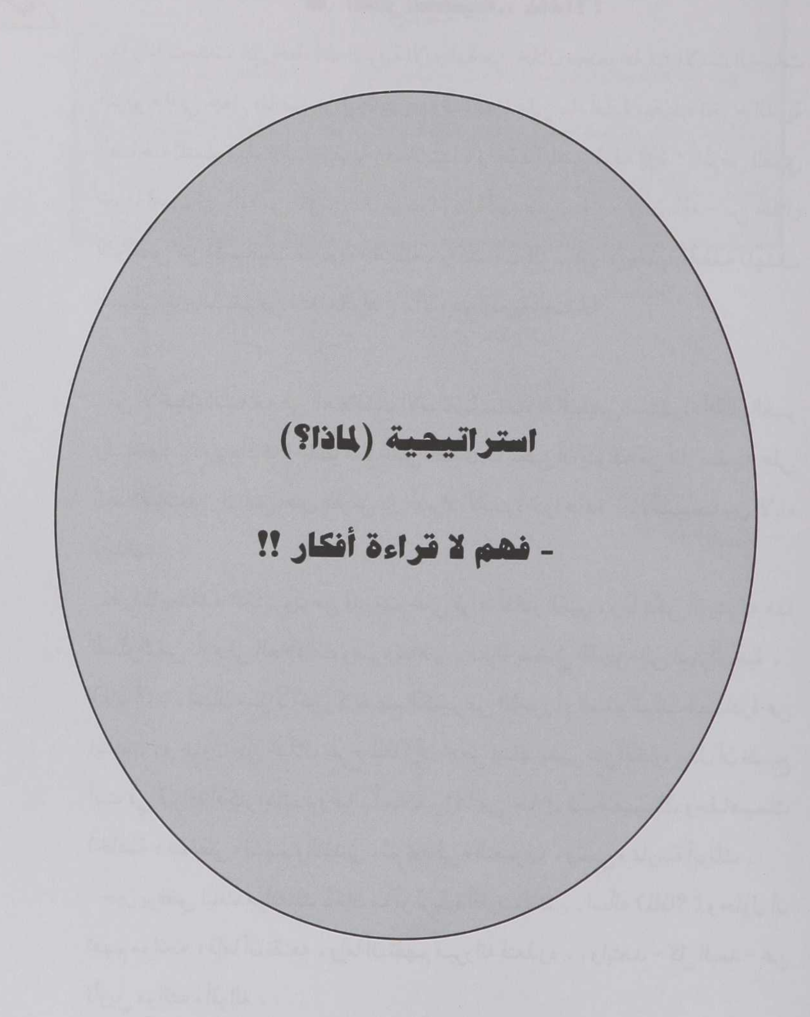
تذكر:

إذا أردت أن تصبح مربياً إيجابياً فلا يكفي التخلي عن الأساليب السلبية في التربية . . . ولكن لابد من اكتساب مهارات وخطوات التربية الإيجابية . .



استمتع بخطوة «والآن !!»

إن خطوة «والآن ! !» لا تمنحك فقط فرصة لإيجاد الحل ، والتخلي عن الخطأ ؛ ولكنها خطوة نحو الإبداع والاستمتاع . . . إن الذي لا يخطو هذه الخطوة لا يعرف في الحقيقة مقدار المتعة التي يحرم نفسه منها مع أبنائه . . ويضيع جوا عائليا من أروع ما يمكن تصوره ، يساعد على الحوار ،ويدفع المسلم للعبادة واستشعار حلاوة الإيمان بالله عز وجل ، واتباع منهجه في تربية الأبناء ، والتحلي بخلق الصبر والأناة والحلم . .


استراتيجية (لماذا؟)
- فهم لا قراءة أفكار !!



● استراتيجية.. لماذا؟!

ما زلنا نتحدث عن خطوات التربية الإيجابية من خلال مجموعة من الاستراتيجيات التربوية التي تجعل منا مربيين إيجابيين ، وتساعدنا على بناء أسرة سعيدة تخرج الذرية الصالحة المتميزة بقوة الشخصية وصلابتها ، والمحققة لمعنى قوله ﷺ : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) وهذا الهدف يتحقق - بإذن الله - من خلال التخلص من الأساليب التربوية الخاطئة ، واكتساب الوسائل الإيجابية المحققة للهدف السامي لدى المسلم من ابتغاء الولد . . ألا وهو الذرية الصالحة .

من الأخطاء الشائعة في العلاقات الإنسانية محاولة البعض استقراء أفكار الغير وقراءتها . . ويزداد هذا الخطأ سوءاً من خلال ما يمكن أن يتركه من آثار سلبية على العلاقات بين الناس حين يمارس بين أفراد الأسرة الواحدة . . لاسيما بين الآباء وأبنائهم . .

نظرا لما يعتقده الكثيرون من قدرتهم على قراءة أفكار الغير ، وما يمكن أن يتركه هذا السلوك من تأزم في العلاقات وسوء تفاهم . . فإنه يفضل اللجوء إلى استراتيجية . . (لماذا؟) . . اسأل سؤالاً حين لا تفهم الكثير من الأمور أو السلوكيات الصادرة عن ابنك . . وحاول من خلال طرح لماذا؟ أن تجعل ابنك يعبر عن أفكاره بدل أن تضيع أنت في قراءة أفكار ابنك ، وغالباً ما تقرؤها من خلال شخصيتك ومفاهيمك الخاصة ؛ فتخطىء الفهم والتقدير ، ثم تخطىء التصرف ، وتسيء ممارسة أبوتك .

حين يرفض ابنك مرافقتك لمكان ما أو لزيارة أقارب لك . . اسأله (لماذا؟) وحاول أن تفهم موانعه ، فإما أن تقنعه ، وإما أن تفهم مبرراته فتعذره . . وابتعد - كل البعد- عن تأويل مواقفه وأقواله . .

تذكر:

مهم جداً أن تسأل ابنك لماذا؟ وأنت مبتسم ومعبر عن ثقتك به ولست مشككاً أو متهماً . . تذكر أن لغة الجسم وتعابير الوجهة مهمة جداً لتكون استراتيجية (لماذا؟) فعالة . . وإلا كانت نوعاً جديداً من التشكيك والتأزم بين الوالد وابنه . .



استراتيجية
أعط أمثلة لا أوامر
-بديل الأوامر الجامدة
- لا للأسئلة المشككة

« أمثلة لا أوامر »

● استراتيجية «أعط أمثلة، ولا تعط أوامر»

بناء طفل متميز بشخصية إيجابية تعني دفع الطفل إلى الاستماع لأسئلتنا واستعداده للاستجابة والإجابة . . وأفضل الطرق لتحقيق هذا الهدف تكمن في الابتعاد عن إصدار الأوامر الجامدة . . تلك الأوامر التي تأباها النفس الإنسانية التي ميزها الخالق سبحانه وتعالى بخصائص ذاتية ، وفضلها على الخلائق تفضيلا . . يكون له موقع ورأي وموقف يحدد من خلاله سلوكه اليومي . . كما أن الشخص الذي يخضع لأوامر الغير في كل شيء يخصه ، يعيش دون معتقدات أو قناعات تكون الأساس لسلوكياته . .

لقد مكث رسول الله ﷺ ثلاث عشر سنة يبني القناعات ، ويصحح المعتقدات لتكون أساس الشخصية القوية التي تحمل مشعل الخير للبشرية .

إن إصدار الأوامر الجامدة للطفل ينتج عنه الكثير من السلبيات داخل الحياة الأسرية ؛ ومنها :

1 - عدم استماع الأبناء للآباء .

2 - إضعاف العلاقات الأسرية ، وتوهين عملية التواصل بين أفراد الأسرة .

3 - دفع الطفل للتمرد والعناد ، أو إضعاف مكونات شخصيته .

▹ ما البديل عن الأوامر الجامدة؟

التربية الإيجابية تقتضي الابتعاد عن الأوامر الجامدة واستبدالها بالأسئلة ، وتكرار الأسئلة .

بدل أن تقول له آمراً : رتب غرفتك . . قل له : هل سترتب غرفتك؟ - بكل هدوء - أو متى سترتب غرفتك؟



وهذه أمثلة لأسئلة واضحة ومباشرة تدفعه للعمل ، وتهيؤه نفسياً لذلك . . مع ضرورة تفادي الأسئلة المشككة في قدراته ، أو تلك المتسمة بالسخرية من مثل : هل تستطيع ترتيب غرفتك؟ ! هل تحسن ترتيب غرفتك؟ !

استراتيجية
الإنصات الفعال

- خمس خطوات للإنصات الفعال
- خمس دقائق لا غير
- فن الإنصات : وصفة أخلاقية ومهارة ضرورية
- فن الإنصات : برنامج عملي من ٩ خطوات
- مقترحات أسبوع



● استراتيجية : الإنصات الفعال

إن استعمال المربي لاستراتيجيات التربية الإيجابية ولا سيما الأخيرتين (والآن !) ثم (لماذا؟) يؤدي إلى تجاوب وتواصل وتفاعل بين المربي والأطفال . .وتكتمل قوة هذه الخطوات باستراتيجية الإنصات الفعال . .

إن الإنصات الفعال غير الاستماع ، ويعني الاستماع باهتمام وبالجوارح كلها ، ومن خلال ملامح الوجه ، ولغة الجسد ، والرسائل ا لإيجابية التي يبعثها المنصت الإيجابي للمتكلم . .

الإنصات الفعال يعني اهتماما بما يريد الطفل التعبير عنه . . ويعني اهتماما إيجابيا بالرسائل الخفية للطفل . . وهو طريق لتجاوز الحالات المتوترة بين الوالدين والأبناء . . وكلما مورس الإنصات الفعال كلما عرفت العلاقات الأسرية انحسارا وتقلصا للحالات المتشنجة . .

إن مفتاح الإنصات الفعال يكمن في الرسائل غير اللفظية ، وفي الاتصال غير الشفوي الذي يرسله الأب لابنه . . من خلال الابتسامة ولغة الجسم ، وملامح الوجه ونبرات الصوت المعبرة عن الحنان والمحبة والود التي تنبعث بين الفينة والأخرى معبرة عن موافقتك وتفهمك لما يقوله الابن . .

▹ **خمس خطوات للإنصات الفعال:**

1- اربط علاقة تواصل بين عينيك وعيني ابنك ، وتفادى أن تشيح بوجهك عن ابنك ، فإن ذلك يوحي بقلة اهتمامك بما يقوله ، وقلة اعتبارك لشخصه . .

2- اجعل ثمة علاقة اتصال واحتكاك جسدي مباشر من خلال لمسة الحنان وتشابك الأيدي والعناق ، ووضع يدك على كتفيه . . فإن ذلك يوطد العلاقات المبنية على

المحبة ويسهل لغة التواصل العاطفي ، وييسر التفاهم ويفتح لدى الطفل أجهزة الاستقبال للرسائل التربوية الصادرة من الوالدين . .

3- علق على ما يقوله ابنك وبشكل سريع دون أن تسحب الكلام منه . .مبديا تفهمك لما يقوله من خلال حركة الرأس أو الوشوشة الميمية بنعم أو ما شاء الله . . مما يوحي لابنك أنك تتابعه باهتمام فتزيد طمأنينته . .

4- ابتسم باستمرار وأبد ملامح الاطمئنان لما يقوله ، والانشراح بالإنصات له مع الحذر من إشعار الطفل أنك تتحمل كلامه على مضض ، أو أنه مضيع لوقتك ولا تنظر للساعة وكأنك تقول له لا وقت لدي لكلامك . .

5- متى ما وضحت الفكرة ، وتفهمت الموقف عبِّر لابنك عن هذا ، وأعد باختصار وبتعبير أدق ما يود إيصاله لك . . لتعلم ابنك اختصار ما يريد قوله ،وفن التعبير عن مشاعره وأحاسيسه . .والدقة في التعبير . .فإنك بذلك تقلل من احتمالات حدوث الملل بينكما . .

إن الإنصات الفعال لا يكتمل إلا من خلال الاتصال غير اللفظي الذي يطمئن الابن ويعيد له توازنه النفسي . .ويقضي بالتالي على مقاومة الطفل للرسائل التربوية الصادرة عن الآباء . .

إن الأطفال عادة ما يعاندون ، ويبدون مقاومة لرغبات الوالدين . .

والطريق السليم لامتصاص هذه المقاومة هو تخصيص وقت للإنصات الفعال للطفل . . فكلما تحدث الابن ووجد قبولا واهتماما كلما ضعفت المقاومة السلبية لديه وقل عناده . .

◁ خصص وقتاً للإنصات الفعال:

إن الإنصات الفعال خطوة ضرورية في التربية الإيجابية لا غنى للمربي عنها . .فكما



أننا نخصص أوقاتا لشراء ما يحتاجه أبناؤنا ، ووقتا للاهتمام بصحة أبدانهم ونظافتها ؛ فكذلك نحتاج إلى تخصيص وقت للإنصات لهم مهما قل هذا الوقت . .

إن خمس دقائق ينصت فيها الأب لابنه قد تجعله يتفادى تضييع ساعات طويلة في معالجة مشكلات ناجمة عن قلة التواصل أو مناقشة حالة توتر . .

◁ خمس دقائق لا غير !!

خمس دقائق لا أهمية لها عند عامة الناس . .وليس صعبا أن يخصصها الأب يوميا لابنه . . خمس دقائق كل يوم تنمي الحوافز الإيجابية لدى ابنك وتغرس لديه الدوافع التي تزود سلوك الإنسان بالعمل الصالح ، وملء الوقت بما ينفع دنيا وآخرة . .إن خمس دقائق مخصصة للطفل تعني تمتع الأب بوقت كبير لقضاياه الأخرى .

إن تخصيص خمس دقائق للطفل تعني أنك تود التواصل مع ابنك وتحاول فهمه وتفهم حاجاته ورغباته وأنك تشعر به . .وقبل هذا وذاك تعني أنك تتقن فن الأخذ والعطاء . .وتمهد قلوب الأبناء وبصيرتهم للإنصات الفعال . .وبمعنى أوضح أنك تقوي(الذكاء الوجداني) لديهم ، والمعروف لدينا بالبصيرة . .

أنصت لأبنائك ليحسنوا الإنصات إليك..

■ فن الاستماع : وصفة أخلاقية ومهارة ضرورية . .

(المرجع : العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية .ستيفن كوفي) .

في حياتنا ، ومنذ صغرنا نتعلم كيف نتصل مع الناس الآخرين بالوسائل المتعددة ، الحديث والكتابة والقراءة ، ويتم التركيز على هذه المهارات في المناهج المدرسية بكثافة ، لكن بقيت وسيلة اتصالية لم نعرها أي اهتمام ، مع أنها من أهم الوسائل

الاتصالية ، ألا وهي الاستماع .

لا بد لكل إنسان أن يقضي معظم حياته في هذه الوسائل الاتصالية الأربع : الحديث ، الكتابة ، القراءة ، والاستماع ، لأن ظروف الحياة هي التي تفرض هذا الشيء عليه .

يعد الاستماع أهم وسيلة اتصالية ، فحتى تفهم الناس من حولك لا بد أن تستمع لهم ، وتستمع بكل صدق ، لا يكفي فقط أن تستمع وأنت تجهز الرد عليهم أو تحاول إدارة دفة الحديث ، فهذا لا يسمى استماعاً على الإطلاق . . . في كتاب ستيفن كوفي (العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية) ، تحدث الكاتب عن أب يجد أن علاقته بابنه ليست على ما يرام ، فقال لستيفن : لا أستطيع أن أفهم ابني ، فهو لا يريد الاستماع إلي أبداً . .

فرد ستيفن : دعني أرتب ما قلته للتو ، أنت لا تفهم ابنك لأنه لا يريد الاستماع إليك؟

فرد عليه : «هذا صحيح» .

ستيفن : دعني أجرب مرة أخرى أنت لا تفهم ابنك لأنه -هو- لا يريد الاستماع إليك أنت؟

فرد عليه بصبر نافد : هذا ما قلته .

ستيفن : أعتقد أنك كي تفهم شخصاً آخر فأنت بحاجة لأن تستمع له .

فقال الأب : أوه (تعبيراً عن صدمته) ثم جاءت فترة صمت طويلة ، وقال مرة أخرى : أوه !

إن هذا الأب نموذج صغير لكثير من الناس ، الذي يرددون في أنفسهم أو أمامنا : إنني لا أفهمه ، إنه لا يستمع لي ! والمفروض أنك تستمع له لا أن يستمع لك !

إن عدم معرفتنا بأهمية مهارة الاستماع تؤدي بدورها لحدوث الكثير من سوء الفهم ، الذي يؤدي بدوره إلى تضييع الأوقات والجهود والأموال والعلاقات التي كنا نرجو



ازدهارها ، ولو لاحظت مثلاً المشكلات الزوجية ،فإنها عادة ما تنشأ عن قصور في مهارة الاستماع لا سيما عند الزوج ، وإذا كان هذا القصور مشتركاً بين الزوجين تتأزم العلاقة بينهما كثيراً ، لأنهم لا يحسنون الاستماع لبعضهم البعض ، فلا يستطيعون فهم بعضهم البعض ، الكل يريد الحديث لكي يفهم الطرف الآخر ! لكن لا يريد أحدهم الاستماع ! !

إن الاستماع ليس مهارة فحسب ، بل هو وصفة أخلاقية يجب أن نتعلمها ، إننا نستمع لغيرنا لا لأننا نريد مصلحة منهم ، لكن لكي نبني علاقات وطيدة معهم .

فن الإنصات : برنامج عملي من ٩ خطوات

تكلمنا فيما سبق عن أهمية الاستماع والإنصات ، وفي هذا الجزء نتحدث عن الأسلوب العملي الذي علينا اتباعه في أثناء الاستماع للآخرين ، ولنتذكر أننا إذا أردنا فهم الآخرين فعلينا أولاً أن نستمع لهم ، ثم سيفهموننا هم ، إن تحدثنا إليهم بوعي حول ما يدور في أنفسهم .

١- استمع استمع!

نعم عليك أن تستمع وبإخلاص لمن يحدثك ، تستمع له حتى تفهمه ، لا أن تخدعه أو تلقط منه عثرات وزلات من بين ثنايا كلماته ، استمع وأنت ترغب في فهمه .

٢- لا تجهز الرد في نفسك وأنت تستمع له:

ولا تستعجل ردك على من يحدثك ، وتستطيع تأجيل الرد لمدة معينة حتى تجمع أفكارك وتصيغها بشكل جيد ، ومن الخطأ الاستعجال في الرد ، لأنه يؤدي بدوره لسوء الفهم .

٣- اتجه بجسمك كله لمن يتحدث لك:

فإن لم يكن ، فبوجهك على الأقل ، لأن المتحدث يتضايق ويحس بأنك تهمله إن لم

تنظر إليه أو تتجه له ، وفي حادثة طريفة تؤكد هذا المعنى ، كان طفل يحدث أباه المشغول في قراءة الجريدة ، فذهب الطفل وأمسك رأس أبيه وأداره تجاهه وكلمه ! !

٤- بين للمتحدث أنك تستمع:

أنا أقول بيّن . . لا تتظاهر ! لأنك إن تظاهرت بأنك تستمع لمن يحدثك فسيكتشف ذلك إن آجلاً أم عاجلاً ، بين له أنك تستمع لحديثه بأن تقول : نعم . . . صحيح أو تهمهم ، أو تومئ برأسك ، المهم بين له بالحركات والكلمات أنك تستمع له .

٥- لا تقاطع أبداً، ولو طال الحديث لساعات!

وهذه نصيحة مجربة كثيراً ، ولطالما حلت مشكلات بالاستماع فقط ، لذلك لا تقاطع أبداً واستمع حتى النهاية ، وهذه النصيحة مهمة بين الأزواج وبين الوالدين وأبنائهم ، وبين الإخوان وبين كل الناس .

٦- بعد أن ينتهي المتكلم من حديثه لخص كلامه بقولك:

أنت تقصد كذا وكذا . . . صحيح؟ فإن أجاب بنعم ، عندئذ تحدث أنت ، وإن أجاب بلا فاسأله أن يوضح أكثر ، وهذا خير من أن تستعجل الرد فيحدث سوء تفاهم بينكما .

٧- لا تفسر كلام المتحدث من وجهة نظرك أنت:

بل حاول أن تتقمص شخصيته ، وأن تنظر إلى الأمور من منظوره هو ، لا أنت ، وإن طبقت هذه النصيحة فستجد أنك سريع التفاهم مع الغير .

٨- حاول أن تتوافق مع حالة المتحدث النفسية:

فإن كان غاضباً لا تطلب منه أن يهدئ من روعه ، بل كن جاداً واستمع له بكل هدوء ، وإن وجدت إنساناً حزيناً فاسأله ما يحزنه ، ثم استمع له لأنه يريد الحديث لمن سيستمع له .

٩- عندما يتكلم أحدنا عن مشكلة أو أحزان فإنه يعبر عن مشاعره:



لذلك عليك أن تلخص كلماته ، وتعكسها على شكل مشاعر يحس بها هو ، وخذ مثالاً من كتاب ستيفن كوفي «العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية» :

الابن : أبي لقد اكتفيت ! المدرسة لصغار العقول فقط .

الأب : يبدو أنك محبط فعلاً .

الابن : أنا كذلك بكل تأكيد .

في هذا الحوار القصير لم يغضب الأب ، ولم يؤنب ابنه ويتهمه بالكسل والتقصير ، بل عكس شعور الابن فقط ، وفي الكتاب تكملة للحوار على هذا المنوال حتى وصل الابن إلى قناعة إلى أن الدراسة مهمة وإلى اتخاذ خطوات عملية لتحسين مستواه في الدراسة .

مقترحات أسبوع

● أنقل لكم بعض المقترحات التي سطرها ستيفن كوفي في كتابه ، وهو الكتاب الذي اعتمدت عليه في موضوعي هذا ، طبقها خلال أسبوع وانظر إلى النتائج بعد هذا الأسبوع وأخبروني إذا أردتم مشاركتنا في تجاربكم الإيجابية :

1- حيثما تسنح لك الفرصة راقب أشخاصا يتحدثون ، ثم أغلق أذنيك لبضع دقائق وراقب فقط أي انفعالات قد لا تظهرها الكلمات وحدها .

2- راقب نفسك كلما كنت في حوار مع أي شخص ، واضبط نفسك إن حاولت أن تقيم أو تفسر حديث الشخص بشكل غير صحيح ، واعتذر له واطلب منه أن يعيد الحوار مرة أخرى . . جربت هذه الطريقة من قبل وكان لها مفعول عجيب على الطرف الآخر .

ملاحظة أخيرة : الاستماع متعب حقاً لكنه بالتأكيد خير من وجود خلاف وسوء فهم .

استراتيجية

كافئ السلوك الإيجابي

- قوة هائلة ..

- صورتان الاستراتيجية كافئ السلوك الإيجابي

- كيف تكافئ السلوك الإيجابي؟

- ٩ خطوات ومهارات

- ٣ خطوات أخرى

- مهارات مساندة

- الوقاية من السلوك السلبي



● استراتيجية : (كافئ السلوك الإيجابي)

تشكل بدائل عملية عن اللجوء للعقاب ، وهي بدائل ووسائل تبني الشخصية المتميزة التي يطمح لها كل مربٍ . .وهي خطوات عملية ومتكاملة فيما بينها ، يمكن استعمالها في الحياة الأسرية بشكل تلقائي وفي الأحوال العادية كذلك . .وتصبح ضرورة في حالات الأزمات الطارئة بين الأطفال والوالدين لا سيما أثناء لجوء الأبناء لسلوكيات مقلقة ومزعجة أو مرفوضة شرعاً وعرفاً . . ومن هذه الخطوات نتحدث عن استراتيجية : (كافئ السلوك الإيجابي) . .

إنها خطوة فعالة جدا للتخفيف من حالات التوتر بين الأبناء والآباء وتقليص السلوكيات المزعجة . . وهي خطوة فعالة وبسيطة . .أما كونها فعالة فذلك تثبته التجارب التربوية ، واتبعها القادة المربون جميعا ، وعلى رأسهم رسول الله ﷺ وهو يكافئ سلوك المحيطين به صغارا كانوا أم كبارا ، فهو يبشر بالجنة ، ويطلق أحسن الألقاب ، ويمدح ويبتسم ، وينفق ويلاعب .

أما كونها خطوة سهلة ، فتلك مسلّمة غير صحيحة ، فليست استراتيجية (كافئ السلوك الإيجابي) بالشيء السهل في حياة المربين خصوصا ، والناس عموما . . حيث تغلب البرمجة المعتمدة على الحساسية الكبيرة إزاء السلوك السلبي ، والمعاقبة عليه ، تغلب على الحساسية للسلوك الإيجابي ومكافأته . . لذلك قد يكون في البداية من الصعب تنفيذ هذه الاستراتيجية الفعالة في تعديل سلوك الأطفال ؛ إذ نجد أن مكافأة السلوك الإيجابي في حياتنا موجودة لكنها بشكل يسير وضئيل لا يكاد يذكر ، في مقابل معاقبة السلوك السلبي . .

قوة استراتيجية (كافئ السلوك الإيجابي) الهائلة:

إن لهذه الاستراتيجية قوة هائلة في بناء شخصية الطفل النامية قد لا يتوقعها

المربون . . فلو اتبعوا سياسة عدم التركيز على سلوكيات الأطفال المنسجمة مع أسنانهم ، وغير المقبولة لدى الكبار من مثل الحركة والاكتشاف المستمر للمحيط والبيئة وغيرها ، وأبدوا تسامحا معها ثم اتبعوا استراتيجية (كافئ السلوك الإيجابي) لحققوا نتائج هائلة من توقعاتهم وطموحاتهم في شخصية الطفل .

صورتان لاستراتيجية (كافئ السلوك الإيجابي) :

هناك صورتان عمليتان لممارسة هذه الخطوة وكلاهما ضروري للطفل وينبغي اللجوء إليهما باستمرار وتنوع ، وفق المواقف والاحتياجات :

الأولى: المدح المخصص:

وهو أسلوب مكافأة سلوك معين من خلال توجيه المدح وتحديده بالسلوك الإيجابي من مثل : ما شاء الله القصة التي كتبتها رائعة ؛ أنت ذكي جدا . . أو ما شاء الله اللعبة التي ركبتها جميلة ؛ أنت طفل مبدع .

الثانية: الشعور الخاص:

هذا أسلوب لا يرتبط بعمل معين ولكنه نوع من التعبير عن المشاعر التي تربط بين الطفل ووالديه ، فالمشاعر الإيجابية خلقها الله عز وجل لتنطق لا لتخزن بداخل الإنسان ، والإسلام يعد الشريعة التي جاءت بأفضل وسائل لإحياء المشاعر ؛ فالمسلم يعبر عن توحيده بترديد كلمة التوحيد بلسانه وتكرارها ، ويعبر عن علاقته المتميزة بخالقه بالذكر والتسبيح والحمد . وإيمان المسلم لا يتحقق بكونه شعوراً داخلياً ولكنه فضلا عن كونه شعوراً ومعتقدات فهو إقرار باللسان وترجمة بالأركان . .

ولذلك فإن من أساليب هذه الاستراتيجية مكافأة الطفل من خلال التعبير عن شعورك الإيجابي تجاهه . .ومدحه من مثل : ابني أحبك كثيرا فأنت طفل ذكي ؛ فالطفل بحاجة مستمرة لسماع مثل هذا الكلام (تنطيق المشاعر الإيجابية) .



إن التعبير عن مشاعرك الإيجابية، ومكافأة السلوك الإيجابي يجعل المربي محتفظا بطاقته المحدودة التي تستهلكها بشكل أكثر السلوكيات المتشنجة مع الأطفال من مثل الصراخ والغضب، وبلا فائدة تربوية تذكر.

ابدأ إذن بمكافأة السلوك الإيجابي من اللحظة التي يبدأ الطفل فيها بإنجاز سلوك مستقل، وكن مركزا على ما صح من سلوكه، حتى ولو كان مجرد التوقف عن السلوك السلبي، فحين يتوقف ابنك عن سلوك مزعج عدّ هذا في حد ذاته سلوكا إيجابيا يحتاج لمكافأة.. من مثل: وأخيرا توقفت عن البكاء وابتسمت.. ما شاء الله.. أو: وأخيرا توقفت عن رمي لعبك.. ما شاء الله..

● كيف تكافئ السلوك الإيجابي؟

٩ خطوات ومهارات

١- أبد مشاركتك:

من خلال الخطوات التالية:

أ- صف لابنك بابتسامة، وتفاعل مع ما يفعله من سلوك إيجابي: (رتبت غرفتك بشكل رائع).

ب- علّق بشكل إيجابي على حالة ولدك أو مظهره: (أنت طفل نظيف وأنيق جدا، وملابسك مرتبة).

د- أبرز بصوت واضح وبشكل إيجابي حالة ابنك النفسية والمزاجية: (أراك مستمتعا بدراستك، أشعر أنك في قمة تركيزك مع واجباتك، أراك قويا ومثابرا).

٢- امدح:

أ- عبر عن قبولك لسلوكه: (ما شاء الله عمل متميز.. أنت بارع).

ب- عبرٍّ عن مشاعر قبولك لسلوكه: (جميل وممتع رؤية عملك وإنجازك).

ت - أبد إعجابك بسلوكه وفرحك : (عمل رائع يستحق التقدير ، أنا معجب بإنجازك) .

٣- ابتسم:

ابتسم لابنك وحاول أن تحدث اتصالا بين عينيك وعينيه ، ولقاء تطبعه ابتسامتك المعبرة عن تقديرك لسلوكه ، احرص أن تكون الابتسامة من داخلك ومعبرة عن شعورك وإعجابك ، فالابتسامة المصطنعة يدركها الطفل بسهولة .

٤- انسخ بعض سلوكياته:

انسخ بعض ما يصدر عن ابنك من خلال عملية التقليد مثل إعادة بعض كلامه ، أو إحداث صوت معبر عن لعبة بيده ، وهذا التقليد نوع من المجاراة والمسايرة التي تحدث انسجاما كبيرا في التواصل بين الطفل والوالد .

٥- لاعبه:

قد يكون أفضل تعبير عن مكافأة السلوك الإيجابي لابنك ملاعبتك له ، والخروج عن دائرة الناصح الذي يعطي الحلول ويصدر الأحكام .

إن ملاعبة الطفل تعني أنك متواجد معه ، وهذا يجعله ينفتح عليك ، ويتقبل منك وتطمئنه على سلوكه الإيجابي ، الأمر الذي يمنحه ثقة قوية بقدراته وإمكاناته ، ويشكل لديه -في المقابل- القيم والمعايير الإيجابية . ولذلك لم تكن وصية نبينا ﷺ إلا خطوة في هذا الاتجاه وهو يؤكد على ضرورة مصاحبة الأبناء .

٦- تجاوز عن اندفاعه:

يندفع الأبناء ويتهورون ، ويصدر عنهم بعض السلوكيات المرتبطة بمرحلتهم العمرية .

إن مكافأة ما يصدر عنهم من سلوك إيجابي تعني كذلك غض الطرف عن اندفاعاتهم وتهورهم الطفولي وعدم التركيز عليه . قد لا يعني تجاهل هذه السلوكيات



قبولها ولكن يعني أن يكون تدخلك بشكل إيجابي بناء ، من مثل التعبير بحركة رأسك عن عدم قبولك ومن خلال ملامح وجهك . .دون الحاجة إلى تعليق أو إبداء حكم .

٧- الاحتكاك الإيجابي:

عبر عن مكافأة سلوك الابن من خلال الاحتكاك الإيجابي بالجسد ؛ من مثل اللمسة الحنون والضم والقبلة والعناق والحمل والمداعبة . . بشكل يتناسب مع سنه .

٨- امنحه شيئا يحبه:

لا يمكن إغفال الهدية للطفل على سلوكه الإيجابي ، وفي الوقت نفسه لا يمكن اعتبار المكافأة المادية هي الأساس فهي في آخر القائمة ولا ينبغي أن تكون الدافع والأساس والمعبّر الحقيقي عن مكافأة السلوك الإيجابي ، لئلا يكون الدافع الإيجابي من خارج نفسية ومشاعر الطفل .

منح الطفل شيئا يحبه نتيجة سلوك صدر عنه خطوة مهمة كذلك لمكافأته .

٩- امنحه اختيارا:

قد يكون الطفل ممن يحبون أشياء كثيرة ، فامنحه حق الاختيار للهدية ، وهذه خطوة تمنحه ثقة بنفسه أكثر وتعزز السلوك الإيجابي لديه .

■ ٣ خطوات لمكافأة السلوك الإيجابي :

١- صف ما ترى من سلوك إيجابي يصدر من ابنك .

2- صف شعورك ،وأبد إعجابك بالسلوك .

3- صف سلوك الولد الإيجابي لتعززه .

تذكر:

من خطوات مكافأة السلوك الإيجابي امتداح سلوك الطفل مع ضرورة مراعاة الدقة والأمانة ، وتجنب المبالغة في المدح حتى لا يؤدي لنتائج عكسية .

◁ مهارات مساندة:

١ - ضع من بين أهدافك أن تصبح محاوراً ماهراً ،ومفاوضاً جلداً .

2- اجعل ردود أفعالك متوازنة ؛ بحيث لا تسقط في أخطاء العجلة فتندم .

3 - تذكر دائماً أن الحياة صعبة بما فيه الكفاية ، ولا ينقصها أن تنغص على نفسك بعلاقات عدوانية مع أحد ولا سيما مع أبنائك .

4- تذكر أيضاً أن الناس طيبون أكثر مما نتصور ، وأنه يمكننا إخراج أحسن ما فيهم إذا أخرجنا أحسن ما فينا وأطيب الناس الأطفال (الفطرة والبراءة) .

غير ما في نفسك

يمكنك تغيير مشاعرك تجاه أي شخص و كسبه إلى صفك باتباع الخطوات التالية :

١ - حدد شعورك المستهدف تجاه هذا الشخص ، بشرط أن يكون شعوراً مريحاً مثل : الحب ، المساعدة ، التعاون ، الهدوء ، الصبر ، الاهتمام ، الإنجاز .

2- تخيل المواقف الطبيعية في حياتك التي تؤدي بك لمثل هذه المشاعر الطيبة ، وحاول توفيرها وتخليها .

3- ابحث عن الأشخاص المقربين من هذا الشخص واسألهم عن كل ما يرضيه وما لا يرضيه .

4- أعد الطريقة على نفسك مرات عدة حتى تفهمها وتصبح من ضمن ردود فعلك التلقائية تجاهه .

بينهما كثيراً ، لأنهم لا يحسنون الاستماع لبعضهم البعض ، فلا يستطيعون فهم



بعضهم البعض ، الكل يريد الحديث لكي يفهم الطرف الآخر ! لكن لا يريد أحدهم الاستماع ! !

إن الاستماع ليس مهارة فحسب ، بل هي وصفة أخلاقية يجب أن نتعلمها ، إننا نستمع لغيرنا لا لأننا نريد مصلحة منهم ، لكن لكي نبني علاقات وطيدة معهم .

□ السلوك السلبي : وقاية وتقليص مساحة

تحدثنا عن أهمية مكافأة السلوك الإيجابي وبينا مظاهر لتنفيذ هذا السلوك في حياة أسرنا هادفين من خلال هذه الاستراتيجية إلى تعزيز السلوك الإيجابي في حياة أبنائنا . . وإبعادهم عن السلوك السلبي . .

■ الوقاية من السلوك السلبي :

إن الحكمة القائلة : (الوقاية خير من العلاج) صحيحة للغاية ، ليس فقط في مجال الطب ولكن في المجال التربوي أيضا ؛ فهناك خطوات كثيرة يجب على الوالدين اتخاذها لمنع السلوك السلبي والوقاية منه وتجنب التمزق والفوضى اللذين يمكن أن يحدثهما هذا السلوك داخل العائلة فأولاً وقبل كل شيء يحتاج الأطفال إلى قدرة الوالدين على التنبؤ أو التوقع وإلى التنظيم والتوجيه والإرشاد لأن هذه الأمور تمنحهم شعوراً بالأمن وشعوراً بأن هناك نظاما في العالم . وحيثما يتوافر هذا الشعور يصبح الأطفال أقل عرضة للشعور بالقلق أو التوتر والذي بدوره سيقلل من احتمالية ارتكاب سلوك غير مناسب أو غير لائق فالأطفال يتصرفون أحيانا بشكل فوضوي إذا كانوا يعيشون في بيئة ومناخ فوضويين . ثانياً من أكثر الأسباب الشائعة على الأرجح للسلوك السلبي محاولة الطفل جذب انتباه الأب أو انتباه الآخرين ممن يكبرونه في السن ؛ فأي كائن بشري يتميز بحاجته إلى الاتصال الاجتماعي وإلى الاستحسان وإلى

انتباه الآخرين ، وهذا شيء فطري في كل فرد وعندما يفي الوالدان بهذا المطلب ويشبعان هذه الحاجة بشكل كاف ، سيشعر الطفل بالرضا وسيصبح مهيئا للغاية للانخراط والانشغال في لعب منفرد وإذا لم يستطع الطفل اجتذاب الانتباه من خلال السلوك الإيجابي فربما يلجأ إلى استخدام السلوك السلبي لتحقيق هذا الغرض ، وبمقدور الوالدين إشباع هذه الرغبة عبر قضاء وقت مميز مع أطفالهم (على سبيل المثال التحدث معهم أو اللعب أو القراءة أو التمتع معهم بالطبيعة بل وأكثر من ذلك أحيانا) ويلاحظ هنا أن الكيف أهم من الكم غالبا في مسألة الوقت الذي يقضيه الوالدان مع أطفالهم .

◁ مكافأة السلوك الإيجابي:

إن مفهوم الثواب والعقاب جزء لا يتجزأ من العقيدة الإسلامية حيث إن كل أعمالنا تترتب عليها عواقب طبيعية ويمكن تطبيق هذه الحكمة نفسها في مجال تربية الأطفال فرسول الله ﷺ أخبرنا فيما يروي عن ربه عز وجل قال(إن الله كتب الحسنات والسيئات ثم بين ذلك فمن همَّ بحسنة فلم يعملها كتبها الله له حسنة كاملة ، فإن هو همّ بها فعملها كتبها الله له عنده عشر حسنات إلى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة ، ومن همّ بسيئة فلم يعملها كتبها الله له عنده حسنة كاملة ، فإن هو هم بها فعملها كتبها الله له سيئة واحدة)البخاري ومسلم .

وهكذا نستطيع أن نلمس رحمة الله في هذا الحديث القدسي ومن ثم يجب أن ينعكس هذا على تربية الوالدين أيضا ، فالمكافأة ليست مؤثرة وفعالة فقط في زيادة سلوك الأطفال الإيجابي لكنها أيضا تقلل وتحد من سلوكهم السلبي وتزيد من احترام الطفل لنفسه ، أما أكثر المكافآت والجوائز المحببة لقلوب الأطفال فهي تلك المكافآت العفوية التي يسهل تقديمها في التو والحين كالمديح والتشجيع والقبلات والاحتضان



والشكر . . إلخ .

تجاهل السلوك السلبي:

يمكن التجاهل أو التغاضي عن كثير من سلوكيات الأطفال غير اللائقة ولنا في رسول الله ﷺ في هذا الصدد الأسوة الحسنة فيقول أنس (رضي الله عنه) : «خدمت رسول الله لتسعة أعوام لم أعرف قط أنه قال لي يوما عن شيء فعلته لمَ فعلته أو لأي شيء تركته لِمَ تَرَكته» .

وقد يحق لنا أن نقارن بين ما ذكر عن الرسول وبين ردود أفعالنا أو تصرفاتنا مع أطفالنا . والواقع أن التوبيخ أو التعنيف أو مجادلة أطفالنا على وجه الخصوص قد يؤدي إلى نتائج عكسية في الوقت الذي لا يدركون هم ما الذي دفعهم للتصرف بشكل ما ومن ثم فتجاهل سلوك الطفل أحيانا قد يكون أنسب الحلول وأفضلها . ومن الأساليب الأخرى في هذا الشأن توجيه اهتمام الطفل لشيء آخر في البيئة المحيطة به وذلك لصرفه عن عمل شيء غير مرغوب فيه .

من الضروري إذن أن ندرك أن هناك طرائق كثيرة في ضوء هذه التوجيهات لتربية الأولاد . وينبغي على الوالدين أن يأخذوا في الاعتبار الملامح الشخصية والمواهب والمكانة المتفردة لكل طفل على حدة عند اتخاذ أي موقف محدد ، فما يفيد مع طفل ما قد لا يجدي بالضرورة مع طفل آخر ، ومن المفيد أيضا أن نتذكر أن أطفالنا هم أحد اختبارات الله الكبرى لنا ، ومن ثم فنحن في حاجة دائما إلى أن نطلب منه العون والمساعدة والهداية لنا ولأطفالنا . يقول الله تعالى لنبينا محمد ﷺ ﴿وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون﴾ . (١)

(١) مجلة المعرفة _ العدد (46) محرم 1420هـ _ ابريل / مايو 1999م

استراتيجية
التخمين الإيجابي

- مزايا التخمين الإيجابي
- كيف تمارس التخمين الإيجابي ؟
- التخمين الإيجابي يقوي المشاعر المتبادلة ويرفع المعنويات
- متى يكون الانتقاد بناء وإيجابيا؟ ومتى يكون سلبيا هدّاما؟



استراتيجية التخمين الإيجابي

استراتيجية جديدة تساعد المربين على حسن التعامل مع أبنائهم وتزيد من كفاءتهم التربوية وقدراتهم على احتواء المشكلات والأزمات العابرة في علاقاتهم مع الأطفال . .وهي خطوة ورسالة للأبناء توحي إليهم أن المربي يبذل جهده ويحاول فهم ما ألم بهم وتسبب في إفراز سلوكيات مزعجة أو في نشوء تأزم بينهم وبين الكبار . .هذه الاستراتيجية هي التخمين الإيجابي الذي يبرز تحسسك لفهم نفسيات أبنائك ومحاولتك للتعمق في التعرف على خفايا وخلفيات السلوكيات المزعجة .

▹ التخمين الإيجابي ومزاياه:

وضعك لاحتمالات أمام ما يزعج من تصرفات الأبناء يجعلك متصفا بالهدوء باحثا عن دوافع السلوك وأصله بدل التركيز على أعراض ليست إلا . . . !

وهذه صفة أساسية لكل مرب ومتعامل مع الطفل أن يكون هادئا حليما ، يستخدم الصبر بمفهومه الإيجابي وهو العمل والتوجيه مع الزمن . .بمعنى أوضح تمارس دورك التربوي بالطرق المطلوبة الواعية المبنية على أسس علمية رزينة وتمارس عملية الصبر لتؤتي طرقك السليمة أكلها مع الزمن . .أما من يحاول قطف الثمر مباشرة بعد بذره فلن يحصل على شيء يذكر .

الثقة بالنفس إحدى نتائج وضعك لاحتمالات السلوك والتخمين الإيجابي فأنت أثناء ممارستك لهذه الاستراتيجية تمنح أبناءك ثقة بقدراتهم وثقة بأنفسهم . .وتمنحهم صورة إيجابية عن شخصيتهم ، وهذا المطلوب لوضع أساس لبناء شخصية متميزة بقوة الساعد وقوة العقيدة وقوة العطاء وقوة الإيمان .

فضلا عن هذا فإن ممارسة هذه الاستراتيجية تؤسس ثقة بينك وبين الأبناء ، وهذا

مطلب تربوي أساسي لا بد من تحقيقه لتتم عملية التواصل بين الطرفين .

كيف تمارس التخمين الإيجابي ؟

ابدأ بالتعبير عن شعورك مرددا : لدي إحساس بأن . . .

ابني لم يقصد بسلوكه أن يؤذي أحدا . .

ابني يريدني أن أكون بجانبه وأخصص له وقتا أكثر . .

ابني كان يريد فقط تقديم مساعدة . .

أو عبر عن إحساسك مع الأم / الأب بأن :

الابن بحاجة إلى شعور أننا نقف بجانبه ونتفهم حاجياته . . . .

الابن يغضب لو أن أحدا اعتدى على ممتلكاته . . .

الابن لعله محبط لأننا لم ننتبه لإنجازاته ولم نقدرها ونعتبرها . .

بعد وضعك لاحتمالات وتخمينات إيجابية اسأل ابنك سؤالا دقيقا واضحا : (أخبرني هل فهمت حقا مشكلتك ؟) أو (قل لي هل فهمت بشكل صحيح) .

وحاول إثارته بكل هدوء ليتحدث ويجيب عن تخميناتك المطروحة . .

بداية الحديث الصادر عن ابنك تعني أنه انفتح عليك وهذه أكبر خطوة من خطوات الإرشاد والتوجيه . .وسوف يبدأ التعبير عن خفايا وأسرار ما كنت لتعرفها لو لم تمارس استراتيجية التخمين الإيجابي وبذلك يقدم لك معلومات تؤهلك لفهم سليم لحاجيات ابنك وبالتالي حسن التعامل معها وإشباعها بالطريقة السليمة لئلا تحول إلا مولد للسلوك السلبي . .

التخمين الإيجابي يقوي المشاعر المتبادلة ويرفع المعنويات:

هذه الخطوة تعني أنك تمد يد المساعدة لابنك وبالتالي ترفع معنوياته النفسية وتوطد العلاقة بينك وبينه وتعمل بشكل إيجابي على إخراج ما لديه من أسرار وخفايا



تساعدك لتعامل مبني على فهم . .إنها خطوة رائعة تنقذ العلاقات بين الآباء والأبناء من التأزم وتقدم لها أفضل إسعاف يحميها ويعيد لها عافيتها . .

موقع عالم حواء : انتقد سلوك ابنك لا شخصيته :

متى يكون انتقادك لابنك إيجابياً و بناءً ؟
و متى يكون سلبياً هداماً ؟

قصتي أروى و زياد ما هما إلا حقيقة تربوية لما يحدث يوميا بين الآباء و الأمهات و الأبناء .

أروى فتاة في السابعة من عمرها . . . سكبت كوبا من الحليب دون قصد منها و هي جالسة مع والديها على مائدة الإفطار . صرخت أمها في وجهها قائلة : أعتقد أنك في سن تجعلك تعرفين كيف تمسكين بكوب الحليب ! كم مرة قلت لك أن تأخذي حذرك ، لكنك كالعادة لا تفهمين و لا تسمعين الكلام . . .

و علّق الأب غاضباً : لن تفعل ذلك أبدا لأنها غبية و ستبقى دائماً غبية . . . . . .

هذه قصة أروى . . . سكبت كوباً من الحليب و قوبل تصرفها بحملة توبيخ من والديها . . . هذا التهجم قد يكون له أثره القاسي على نفس الطفلة ذات السبع سنوات ، وهذا ربما سبب لها ألماً نفسيا سيظل أثره طويلا و قد يفقدها الكثير من الثقة بنفسها و ربما جعلها غير راغبة في تحسين سلوكها مستقبلاً .

أما زياد البالغ من العمر 8 سنوات فقد سكب أيضا كوبا من الحليب أمام والديه على مائدة الإفطار ، فعلق أبوه بأسلوب هادئ : أسرع يا زياد و ارفع الكوب حتى لا ينسكب ما تبقى فيه من الحليب .

قالت أمه : عليك يا زياد أن تسرع بتنظيف الطاولة .

و نهضت لإحضار إسفنج و ماء و أعطتهما زياداً و هي تقول : خذ يا بني الإسفنج لتمسح الحليب الذي سكبته .

نظر زياد إلى والديه بحب ، و شعر بالأسف لما حدث و أكد لوالديه أنه سيكون أكثر حذرا في المستقبل : أنا آسف و سأكون أكثر حذرا في المرات القادمة .

خرج زياد من الموقف بروح حذرة و إحساس بالامتنان و نية قادمة بأن يكون قد استفاد من الخطأ .

إن ما تؤكده مدارس التربية - و على رأسها مدرسة الإسلام - هو أن أسلوب التوجيه الحكيم هو توجيه الانتقاد نحو السلوك نفسه و هو الأجدى و الأنفع في تغيير سلوك الطفل ، فهذا رسول الله ﷺ يوجه طفلا طاشت يداه في الإناء على المائدة و كان توجيهه ﷺ له بالقول : (كل بيمينك و كل مما يليك) ، إن توجيه الحديث إلى ما كان يجب عليه القيام به لكي يتفادى الخطأ الذي ارتكبه هو توجيه للحديث نحو البناء ليدعم للطفل ثقته بنفسه و يجعله راغبا في تطوير سلوكه . . .أما أن ينصب الانتقاد نحو شخصيته و تحقيرها ووصفها بصفات قبيحة سيجعله مقهوراً لما سببه له انتقادك من ألم نفسي .

إن تفهمنا لحقيقة ما يقوم به الطفل من تصرفات قابلة للصح و الخطأ سيعطينا عمقا اكثر نحو تربية أفضل بإذن الله ، و عالم السلوك عند الأطفال عالم واسع يدور حول محور أساسي هو أن الطفل يتحرك في الواقع الذي يعيشه بسلوك عفوي لا يستطيع معه أن يخفي ما يشعر به . .و أكثر ما يؤلمه الاستخفاف بمشاعره وتجاهلها ، فهو يريد من والديه و جميع من حوله أن يتفهموا شعوره إن كان غاضباً أو غيوراً أو خائفاً أو حزيناً .



و إذا ما أخطأ فهو يريد توجيهاً نحو نقطة معينة يتفهمها بسلوكه الخاص . . ولن يدرك أو يربط الأمور كما يفعل الكبار . . فهو لن يدرك سبب السخرية من سلوكه و لن يربط بين ما ارتكب من خطأ و بين الشتم و اتهامه بالغفلة أو الغباء .

إننا في حاجة حقيقية إلى إدراك مثل هذه الحقائق و الضغط على أعصابنا لنتمرن عليها لكي ينشأ عندنا جيل أبيّ الأنفس .

ألستم معي في ذلك؟

استراتيجية
التوعية والتحسيس:
استراتيجية الممارسة المرنة
- التعامل مع الغاضبين الصغار
- لن تحتاج إلى خبير سيكولوجي
- سيناريو نموذجي بين أم وطفلتها



استراتيجية التوعية والتحسيس:

لا نشك حالياً في أن نسبة الآباء الواعين بأهمية دورهم التربوي في العالم الإسلامي لاتزال ضئيلة وضئيلة جداً . وهذا ما يؤكد على أن تربية هؤلاء عن طريق التوعية والتحسيس أصبحت من الأمور الملحة ، بحيث صار من الضروري تفادي خطاب الوعظ والنصائح والتشبث بالخطاب المبني على إنتاج استراتيجيات جديدة ، قوامها التوفير الجيد للمحيط الذي سيحفز الطفل من الناحية المادية والثقافية والسلوكية على صناعة نموه الشخصي وعلى تحقيق تكيفه الاجتماعي . وأحسن ما يمكن القيام به في هذا النطاق هو توفير مختلف المواد والوسائل التثقيفية المتنوعة للوالدين قصد توعيتهم بأهمية دورهم التربوي وخطورته من خلال استراتيجيات تطبيقية يتسلح بها المربي وهذا ما بيناه سابقا ونستمر في تأكيده وتأصيله .

▹ استرتيجية: الممارسة المرنة

إن المقصود بهذا النموذج هو تلك السلوكيات الثابتة أو القواعد العامة لبعض الآباء والتي يمكنها أن تتعدل حسب الظروف بحيث لابد للطفل أن ينام مثلا في وقت محدد ، ولكن إذا كان يوم الغد عطلة يمكنه أن يسهر ، ويشاهد برامج إيجابية حينما يرغب لكن باحترام بعض الشروط ومنها نوع البرامج ثم زمن ومدة المتابعة . وبإمكانه أن يزاول الأنشطة التي يرغبها ولكن بشروط . وهذا يعني أن القواعد ليست هنا جامدة بل تتكيف تبعا للظروف والأحداث . وإذا كانت هذه الممارسة تمثل في آن واحد خاصيات الممارستين الصارمة والضعيفة ، فإنها تعد أكثر ملاءمة للتربية الهادفة .

والحقيقة أن نموذج الممارسة المرنة هذا هو الذي يعكس مواصفات الممارسات التربوية الوالدية الصحيحة التي توفر الإشباع المنتظم لحاجيات الطفل والمتمثلة في المرونة ،

الحرية، التقبل، التسامح، العدل، الحوار، الالتزام، الدفء الوالدي. فالطفل الذي يترعرع في كنف هذه الممارسة التربوية المرنة عادة ما يتميز بسمات الشخصية السوية المتمثلة أساساً في الثقة في النفس والتقدير العالي للذات وتحمل المسؤولية والشعور بالأمن والكفاءة في التحصيل وفي التواصل والمهارة في حل المشكلات ومواجهة مواقف الحياة المختلفة.

تجمع نتائج أغلب الدراسات السيكولوجية، الغربية والإسلامية، على أن نموذج الممارسة التربوية المرنة يتميز بتأثير إيجابي أكثر من نموذجي الممارسات الضعيفة والصارمة. (هذه الدراسة أشير لها في كتاب :التربية الوالدية في العالم الإسلامي من منشورات إيسيسكو)

▹ التعامل مع الغاضبين الصغار

هل قضيت وقتًا ممتعًا مع طفلك اليوم في نزهة، أو تجوَّلتما معًا في صباح يوم مشرق، لكن الوقت قد حان للرحيل، وهو لا يريد العودة؛ يصرخ.. يبكي.. ثم يصيح، وقبل أن تستوعبي الأمر، يرتمي على الأرض.. يضرب بقدميه، ويصكّ على أسنانه إذا لم يحصل على ما يريد.

قد يتكرر ذلك المشهد دون أن تدركي الطريقة الصحيحة للتعامل معه، باختصار لقد تملَّكَت طفلك «نوبة غضب»، ولكن لا داعي للخوف من تلك النوبات التي قد تعدينها لحظات شديدة الإحباط، وأحيانًا شديدة الحرج.

▹ لماذا تحدث نوبات الغضب؟

قد تبدو الوالدة مرهقة، ما في ذلك شك، وأنت تشاهدين طفلك يترنح بين مشاعر عدة؛ ففي لحظة يكون مبتهجًا.. ممتلئًا بالنشوة، وفي أخرى يكون مشحونًا ومملوءاً بالألم، لاسيما في أثناء نوبة غضبه، ولكن ما لا تعلمينه أن نوبة الغضب هذه تشكل



صمام أمان لطفلك ، يمرر من خلالها توتره بطرق يعدها مألوفة بالنسبة له ، هذا التوتر الذي يشتمل على جميع أنواع المشاعر التي تنطلق في صورة : صرخات . . صيحات . . ضرب . . تشبث ، وغيرها من ردود أفعال .

كتبت د . «دارلافيرس ميلر» في كتابها «مرشد الطفل الإيجابي» أن قدرة الطفل على الفرح . . الحذر . . الغضب تتكون لديه قبل أن يتم ستة أشهر ، وعند وصوله إلى تسعة أشهر يحدث تطور وزيادة مفاجئة في انطلاق هذه المشاعر ، وحينما يكبر الأطفال يتعلمون تدريجيًا التعبير عن هذه المشاعر بطريقة مقبولة اجتماعيًا ، ولكنهم لا يطوّرون قدرتهم على التحكم بالقدر نفسه الذي تتطور به المشاعر والأحاسيس لديهم ، ومن هنا ؛ فإن الأطفال عادة ما يندفعون في نوبات غضب على غير عادة الكبار الذين يتعلمون التفكير أولاً .

◁ لن تحتاج إلى خبير سيكولوجي

نعم . . يمكنك التعامل مع نوبات غضب طفلك الصغير بدون الحاجة إلى دراسة سيكولوجية الطفل ، ويأتي «التواصل الفعَّال» على قمة العوامل الناجحة في هذا الشأن ، وهذا يستدعي أمرين : الاستماع المؤثر ، والاستجابات المؤثرة ؛ «تلك الاستجابات التي قد تكون شفهية أو غير شفهية» .

فحتى تعرفي ما يريده طفلك عليك الاستماع له ، ومن الجوانب المؤثرة في مهارات الاستماع : الوضع أو الجلسة الصحيحة مثل : الانحناء إلى مستواه ، والانتباه المركز له كالتواصل بالعينين والصمت حينما يحاول شرح احتياجاته ، والاستجابة المناسبة التي تتضمن الخطاب الهادئ ، والابتعاد عن كلمات الوعيد والتهديد ، واستخدام اللغة غير المنطوقة (غير الشفهية) مثل : الإيماء ، والابتسام ، واللمس ؛ فإن توظيف عاملَيْ الاستماع المؤثر والاستجابات المؤثرة معًا يتناسب - وبشكل رائع - في التعامل مع

نوبات الغضب .

سيناريو نموذجي بين أم وطفلتها

رافقت هبة - 4 سنوات - والدتها في رحلتها إلى السوق ، وسألت هبة أمها أن تشتري لها حلوى ، رفضت الأم . . كررت هبة طلبها باستجداء وأكدت أنها جائعة .

انحنت الأم وقالت لابنتها بعطف : «أتفهَّم أنك تريدين الحلوى ، ولكنها ضارة بأسنانك ، أحب ابنتي وأتمنى لها أسنانًا قوية . . صحية . . لامعة ؛ ولذلك عليَّ أن أرفض» . . بالمقابل أخذت هبة «نوبة غضب» ، ولكن أمها لم تتراجع ، بل قالت في صوت هادئ : «أعلم أنك غاضبة ، أحيانًا أشعر أنني شديدة الاضطراب مثلك ، ولكني الآن أحتاج لحضن من ابنتي» . . تنظر هبة إلى الأم وتقترب منها لتأخذها في حضنها الدافئ . . تقترح الأم تفاحة بدلاً من الحلوى .

بالطبع تبدو لنا مهمة الأم ناجحة بشكل لا يصدّق ، ولكن بتحليل الحوار بين هبة ووالدتها بشكل دقيق يمكننا إدراك تكوين هذا الخطاب :

1- أقدر مشاعرك (الاعتراف بتقدير مشاعر الطفل بطريقة متعاطفة) .

2- ولكن حينما يحدث ذلك (حدّد الموضوع بطريقة بعيدة عن التهديد ، ركز في نقدك على الفعل لا الشخص) .

3- أشعر (حدد مشاعرك) .

4- لأن (أعرض السبب)

5- أحبك . . (أعد التأكيد على حبك له وإن عدم موافقتك لا تعني عدم الاهتمام به)

6- اجعلنا نفعل كذا بدلاً من ذلك (قدم بديلا يفي برغبته ويصرف نظره عن الرغبة الأولى) .



وبالرجوع للمشهد في جوهره ، فما حاولته والدة هبة هو جدال متفاهم ، يمتلىء حبًا وهدوءاً دون التراجع من أجل مرور الوقت بسلام وعدم الإحراج .

وأخيرًا تصف «د . فيس بيلر» هذه النوبات بأنها قد تتشابه مع الأسئلة التي يطرحها الطفل رغبة في المعلومة أو التأثير ، فقد يسأل الطفل «أين أمي؟» ؛ لأنه يريد المعلومة وهو السؤال نفسه الذي قد يترجم رغبته في الانتباه إليه ، فقد يكون السؤال مناشدة أو التماسًا مثل «اسمعي ، وأظهري اهتمامك بي» .

فلنحاول أن نفهم الرسائل التي يبعث بها الصغار إلينا حتى لو كانت رسائل غاضبة بعض الشيء .

(جو ان ماكون- موقع "سلام أون لاين) .

استراتيجية التثبيط

التثبيط في معالجة الإفراط السلوكي

■ كيف نعالج الإفراط السلوكي؟

■ تقنيات التثبيط:

١- الإطفاء

٢- التوقيف والانسحاب

٣- تكلفة الإفراط السلوكي

٤- التدعيم التفاضلي للسلوك المقابل

٥- التشكيل والمحاكاة

٦- تغيير المعتقد والصورة



استراتيجية التثبيط

تحدثنا عن استراتيجيات كثيرة في معالجة المشكلات السلوكية لدى الأطفال بصفة عامة ، وعبرنا باستمرار عن المشكلات السلوكية بالسلوكيات المزعجة دون تصنيف ، لتقديرنا أن الكثير منها يكون طبيعيا تقتضيه مرحلة النمو ولا يعد أصلا مشكلا وإن كان مزعجا .

وبعضها يعد سلوكا عابرا لا ينبغي أن يثير اهتماما مبالغا فيه لئلا يثبت ويدعم من حيث لا يدري المربون .

الاستراتيجيات التي سوف نتحدث عنها في الوقفات التالية مخصصة لسلوكيات محددة يتم تصنيفها بداية لنقوم فيما بعد بتحليلها وإيجاد الاستراتيجية المناسبة لتعديلها وإصلاحها .

▹ استراتيجية التثبيط في معالجة الإفراط السلوكي

قبل أن يحدد المربي أسلوب التدخل واختيار الاستراتيجية الملائمة يحتاج إلى تصنيف السلوك وتحديده . ونتناول في هذه الوقفة النوع الأول من السلوك المزعج وهو :

١- الإفراط السلوكي أو التطرف السلوكي :

وهو السلوك المزعج المبالغ فيه بحيث يرفض من الجميع من الأسرة والمدرسة والمجتمع والمجموعات التي ينتمي إليها الطفل .

ومن أمثلة الإفراط السلوكي:

أ- الشجار المبالغ فيه .

ب - العدوانية الزائدة والعناد المفرط .

ت – التمرد المستمر . .والتحدي المتكرر لسلطة الوالد بصفة خاصة والسلطة بصفة عامة .

ث – الرد العنيف على المربي (أب مدرس . .) .

ج – الاستئثار بانتباه المربي . .

ح – السباب والتلفظ بألفاظ قبيحة ونابية . .

خ – تحطيم الممتلكات العامة وممتلكات الغير .

د – الإفراط في الأكل . .

ذ – السرقة والكذب المستمر . .

ر – متابعة التلفاز لفترات طويلة (إدمان).

السلوك المتطرف يستوجب تدخلا للحد منه من خلال التقليل من تكراره في المراحل الأولى للوصول إلى استئصاله نهائيا لاحقا . .

◁ كيف نعالج الإفراط السلوكي؟

استراتيجية التثبيط وتقنياته:

الإفراط السلوكي يتطلب تدخلا سليما ولا يمكن تجاهله ، ولذلك يحرص المربي عادة إلى التقليل من حدته في البداية أو التقليل من حدوثه وتكراره . . ليصبح الطفل أقل عنفا وعنادا وعدوانية أو أقل تمردا وتدميرا . .

مهم جدا وضع الإفراط السلوكي لدى الطفل في سياق خاص ومحدد ، تاريخ تعلمه ، ولحظات تكراره وسياق حدوثه ، للإحاطة بجوانب مهمة للمربي تساعده على تحديد المشكلة ومحاصرة مثيرات الإفراط السلوكي . . ولذلك من المهم تحديد ما يلي :

١– الإشباع النفسي الذي يناله الطفل من خلال الإفراط السلوكي . .



2- من يوفر للطفل هذا الإشباع .

3- هل يحصل الطفل على لذة انتباه استحسان مكافآت مادية عندما يقع في الإفراط السلوكي ؟

هذه الملاحظات ضرورية لاكتشاف المدعمات التي تكمن وراء الإفراط السلوكي وقد تتطلب من المربي وقتا وجهدا لتحديدها ومعرفتها . . وفي اعتقادنا أن تخصيص وقت وجهد أكبر لاكتشاف هذه المدعمات أهم وأجدى وأنفع من التدخل السريع بالعقاب والصراخ والتأنيب والنقد . . فما أن يتحدد المدعم حتى يصبح الحل أسهل . .

الأساليب التربوية المستخدمة في التقليل من الإفراط السلوكي تسمى تقنيات أو استراتيجيات التثبيط ، وهي أساليب كلما لجأ إليها المربي واستخدمها بشكل إيجابي كلما بدأ يستغني عن الأساليب الخطأ في التربية أو الأساليب السلبية من مثل العقاب والصراخ . .

● تقنيات التثبيط :

١- الإطفاء:

هذه التقنية تقوم على استبعاد المدعم وهي ببساطة تجاهل الطفل عندما يحدث منه إفراط سلوكي وهذا لا يعني تجاهل السلوك بل تفويت فرصة الطفل للحصول على المدعم . . فلو كان الطفل ينتظر استحسانا أو مكافأة من الإفراط السلوكي فتقنية الإطفاء تعني تجاهل المدعم . . وهذا يقلل بشكل كبير السلوك المتطرف ويجعله يتلاشى تدريجيا مع الوقت . .

٢- التوقيف والانسحاب:

وتعني هذه التقنية أن يتجاهل المربي الإفراط السلوكي ويعبر في الوقت نفسه عن رفضه إما بالانسحاب أو بإدارة المربي لظهره .

٣- تكلفة الإفراط السلوكي:

وهذا يتم بوضع قانون يشرح للطفل ويحاور فيه ويقنع به ليكون حافزا خارجيا للتخلي عن الإفراط السلوكي . . ومن أمثلة هذه التقنية أن تجعل الطفل يدفع غرامة كلما صدر منه سلوك مفرط - يحدد سلفا في صورة شيء يراه ذات قيمة (نقود امتيازات فترة متابعة شيء يحب فترة لعب . .) وهذه التكلفة تختلف عن أسلوب الحرمان . فهي وسائل متفق عليها سلفا مع الطفل ومحددة في سلوك مفرط سبق ونبه الطفل عليه . .

٤- التدعيم التفاضلي للسلوك المقابل:

هذه التقنية تقتضي تدعيما إيجابيا من المربي للسلوك المقابل للسلوك المفرط من مثل الانتباه ومدح سلوك الهدوء كلما صدر عن طفل معروف بنشاطه وحركته المفرطة والزائدة . .مقابل تجاهله وعدم الانتباه للسلوك المفرط .

٥- التشكيل والمحاكاة:

التشكيل يعني منح الطفل مثالا وأنموذجا يحتذى به لا سيما أن يكون هذا الأنموذج طفلا قريبا من سنه ، فيقوم بأداء السلوك المقابل للسلوك المتطرف أمامه ويطلب من الطفل على شاكلة مرح ولعب محاكاة هذا السلوك النموذجي . . ويتم تدعيم هذه المحاكاة إن تمت بنجاح تدعيما إيجابيا . . مع ضرورة تجنب أسلوب المقارنة والنقد والتحبيط والملاحظات السلبية التي تربك الطفل شكل نهائي . .

إن عملية التشكيل والمحاكاة ينبغي أن تتم في مناخ من التعاون والتفهم والمرح واللعب لتعطي أكُلها .

٦- تغيير المعتقد والصورة:

وهذا أسلوب غير مباشر ، فبدل مواجهة السلوك المتطرف وأعراضه أحاول تغيير أفكار الطفل ومعتقداته عن هذا السلوك ومن هذه الأساليب تبصير الطفل بعواقب



هذه السلوكيات على شخصيته وعلاقاته بالآخرين . . ويمكن للمربي تعليم الطفل إيحاءات يكررها ويرددها مرات عدة خلال اليوم تحقق له بناء معتقدات إيجابية لازمة لتخليه عن السلوك المتطرف . . كما أن ترديد هذه الإيحاءات الإيجابية تحقق للطفل قوة الانضباط الذاتي الذي يأتي نتيجة الأسلوب المعرفي من خلال تغيير الأفكار والمعتقدات . .(١) .

إن عملية تصنيف السلوك مهمة وضرورية لحسن التعامل مع الطفل من خلال فصل الطفل عن سلوكه أولا ، ومن خلال تحديد شدة المشكلة وحدتها . . وهي خطوات التربية الإيجابية التي تبنى على أسس علمية بعيدة عن العاطفة وسرعة التصرف ولغة الانفعالات والغضب . .

---

(١) :يمكن الرجوع لكتاب تشكيل الطفل :د .جورج كاليادن للاستزادة في تقنية تعديل السلوك .

استراتيجية
الحث.. وتقنياته

- القصور السلوكي:

كيف نحدد القصور السلوكي؟

تقنيات الحث

التدعيم الإيجابي

جداول التدعيم

خمسة أنواع وتصنيفات لجداول التدعيم

كيف تنتقي المدعم لتحريك دوافع الطفل ؟

مجموعات التدعيم



استراتيجية الحث.. وتقنياته

تحدثنا عن ضرورة وأهمية تصنيف السلوك قبل التفكير في مواجهته والبحث عن طرق تعديله . .إن عملية التصنيف أو التشخيص تعدّ من أساسيات أي تدخل تربوي إصلاحي وتحتاج إلى بذل الجهد لحسن التعرف .

وسبق أن تعرفنا على النوع الأول من السلوك المزعج وهو (الإفراط السلوكي) وتحدثنا بالمقابل عن استراتيجية التثبيط لتعديله وعلاجه . . ونعالج خلال هذه الوقفة الجديدة نوعا آخر من السلوك وهو (القصور السلوكي) . .

▹ **القصور السلوكي:**

القصور السلوكي يقصد به ضعفه وقلته سواء في الأداء أو في التكرار . .هذا الضعف والتقصير مرتبط بالصورة المطلوبة لدينا والتي نود أن نرى الطفل عليها . . ومن أمثلة هذا القصور السلوكي النشاط الدراسي والاستذكار . .قد يستذكر الطفل ولكن ليس بالصورة المطلوبة (الأداء) أو لا يستغرق الوقت المطلوب لحسن الاستذكار (التكرار) فنجد أنفسنا باعتبارنا مربين أمام قصور سلوكي يحتاج لتدخل منا . .لنجعل الطفل يستذكر بالشكل المطلوب ويخصص للاستذكار الوقت المنشود . .

كيف نحدد القصور السلوكي ؟:

لتصنيف القصور السلوكي وتحديده ينبغي الإجابة عن الأسئلة الأربعة التالية :

تكرار السلوك: كم مرة يمارس السلوك ؟ وما العدد أو الوقت المطلوبين أصلا لحسن الأداء ؟

شدة السلوك: أو قوة وحسن الأداء والممارسة هل يحقق السلوك الأهداف المرجوة من خلاله ؟

شكل السلوك: ما مدى إتقان السلوك وتحسينه ؟ وهل يتم بالشكل المطلوب ؟

السياق الاجتماعي للسلوك: ما مدى تناسب السلوك مع الظروف الذاتية للطفل والبيئة الاجتماعية ؟ ونقصد بالظروف الذاتية القدرات الذاتية للطفل خلال المرحلة العمرية وخصائص النمو . .

مثلا إذا تأخر النطق عند طفل في السنة الخامسة من عمره وتكلم ، مثلما يتكلم طفل في الثالثة من عمره فنعد هذا قصورا سلوكيا(القدرات) . . وكذلك لو رفض الطفل تخصيص جهد ووقت للتحصيل الدراسي يعد قصورا سلوكيا (تعليميا) وقلة التواصل بين الطفل وأقرانه يعد قصورا سلوكيا (اجتماعيا) . . .

استراتيجية الحث و تقنياته :

إصلاح القصور السلوكي يحتاج لمهارات وتقنيات مترابطة سميناها استراتيجية الحث وتقنياته

تقنيات استراتيجية الحث :

التدعيم الإيجابي:

التدعيم الإيجابي هو الحافز الذي يثير دافعا لدى الطفل (يستحث الطفل) ويستخدم مدعما للسلوك ويمكن أن يكون هدية مادية أو كلمة طيبة أو تقديرا أو ثناء أو إطراء أو استحسانا أو قبلة أو حضنا . .

إلى أي حد نحتاج لتدعيم الطفل ؟ :

جداول التدعيم:

السلوك الإيجابي يحتاج لمكافأة وتدعيم . . والسؤال المطروح هل يمكن أن نكافئ السلوك الإيجابي باستمرار؟ أحيانا قد يكون الوالدان غائبين أو مستغرقين في أعمال لا تتيح لهم فرصة وإمكانية ممارسة التدعيم أو في حالة مزاجية لا تسمح لهما بذلك . .



ولذلك يمكن اللجوء لمبادئ متعلقة بتدعيم السلوك من خلال خطط ثابتة تسمى (جداول التدعيم) . . وهي عبارة عن قواعد وبرامج على شكل جداول . .

خمسة أنواع وتصنيفات لجداول التدعيم :

التدعيم المتواصل : في جدول التدعيم المتواصل يتم تدعيم السلوك الصحيح في كل مرة يحدث فيها السلوك ؛ مثلا في كل مرة نجد الطفل يستذكر دروسه أو يصلي نمنحه استحسانا وثناء . .

التدعيم الجزئي:

جدول الفترة الثابتة:

يتم تدعيم السلوك الصحيح بعد فترة ثابتة . .مثلا انتظر لمدة عشر دقائق دون تقديم تدعيم ، ثم قدم التدعيم للاستجابة الصحيحة (ثناء) ثم انتظر لمدة عشر دقائق دون تدعيم وهكذا . .

جدول الفترة المتغيرة:

كما هو الحال في الفترة الثابتة غير أن فترة الانتظار تتنوع وتتغير ؛ فقد تبدأ عشر دقائق في المرة الأولى ثم خمس دقائق في المرة القادمة وهكذا . . .

جدول النسب الثابتة:

يتم تدعيم السلوك الصحيح بعد عدد ثابت من المرات التي يحدث فيها ؛ مثلا يتم التدعيم في المرة الخامسة التي يحدث فيها السلوك الصحيح . .

جدول النسبة المتغيرة:

كما هو الحال في النسب الثابتة ، إلا أن النسب هنا تتغير ، أي أن التدعيم يقدم أحيانا في المرة الخامسة الصحيحة وأحيانا في المرة الثامنة الصحيحة ، وأحيانا في المرة الثانية عشرة . . . حسبما يقرر المربي . .

ويعد تغيير جدول التدعيم أمرا ضروريا من أجل جعل السلوك الذي تم تعلمه وأداؤه بشكل صحيح يستمر فترة أطول ، فإذا ما كان السلوك على جدول التدعيم المتواصل مثلا (الثناء على الطفل في كل مرة يصدر عنه سلوك إيجابي) فمن السهل أن يضعف السلوك أو ينسى عندما يتوقف التدعيم (الثناء) . . ومن ناحية أخرى ، إذا ما كان السلوك قد تم تعلمه على أساس جدول آخر (مثل النسب المتغيرة) فإن محو السلوك (الانطفاء) يكون أبطأ بكثير ، أي يستمر السلوك المتعلم فترة أطول .

تذكر:

إذا ما أعقب الفعل (السلوك) حافز مدعم تزداد شدة ذلك السلوك ، بمعنى آخر يتم تعلم ذلك السلوك أو اكتسابه .

أنواع المدعمات:

طعام وشراب: مما يقبله الطفل بارتياح واستحسان من مثل الحلوى . .

ألعاب وأنشطة: مما تستهوي الطفل ويميل إليها ويحبها (ممارسة رياضة من مثل الكرة أو السباحة - التلوين - تصفح مجلة أطفال . . .) .

الانتباه والعاطفة والتقدير: حضن - قبلة - جلوس على الحجر - ابتسامة - ثناء - تصفيق باليدين . .

بدائل النقود: تذاكر دخول حديقة ألعاب - تذاكر ركوب خيل . . .

كيف تنتقي المدعم لتحريك دوافع الطفل ؟ :

عند انتقاء المدعم تأكد أولا أن لدى الطفل بالفعل حاجة أو رغبة داخلية في المدعم ، وبعد أن تفعل هذا يمكنك أن تسترشد بالقواعد التالية :

اختر المدعم الذي يشبع حاجة الطفل بسهولة ، فالطفل قد يشبع من الطعام والشراب بسهولة أكبر مما يشبع من المدعمات المشروطة (المعممة) مثل رموز التقدير



والاستحسان اللفظي والدرجات والنجوم وغيرها . .

من الضروري تقديم التدعيمات بكميات قليلة ، وعلى الأبوين أن يكونا حريصين نوعا ما على استخدام المدعمات حتى يمكن للحاجة أن تستمر ملحة ، وفي الوقت نفسه يجب ألا يشعر الطفل بأنه (خارج الاهتمام) .

من المهم تقديم المدعم فورا بعد حدوث السلوك المطلوب ، وإلا فلن يعمل باعتباره وسيلة لتشكيل السلوك ودعمه .

يجب أن يكون المدعم تحت سيطرة الوالدين الذين يسهران على تنفيذ برنامج تدعيم السلوك .

من الضروري انتقاء التدعيم الملائم للسلوك الذي يحقق الهدف المنشود على المدى البعيد بدل التركيز على أهداف قصيرة المدى وحدها . .

من الضروري أن يكون المدعم المختار متاحا بيسر وبكميات كافية وأن يكون من السهل الحصول عليه .

مجموعات التدعيم:

من الممكن في استراتيجية الحث لتعديل السلوك أن نجمع أنواعا عدة من المدعمات للوصول للهدف نفسه . . على سبيل المثال يمكن استخدام (الطعام و التقدير) باعتبارها مجموعة تدعيم ومن الممكن لأي واحدة من الأنواع الأربعة من المدعمات أن توحد (تضم إلى بعضها) طبقا لاحتياجات الطفل ولمدى ملاءمتها للأبوين .

تذكر:

التدعيم الإيجابي هو فن تقديم مكافأة فعالة (مدعم) من أجل إظهار السلوك .(١)

الهامش :

(١) د .جورج كاليادن : تشكيل الطفل .

استراتيجية
التدعيم السلبي

- التدعيم السلبي
- التشكيل
- كيف تعلم ابنك هذا السلوك؟
- كيف يكتسب أبناؤنا السلوكيات غير المرغوب فيها؟



استراتيجية التدعيم السلبي

تحدثنا عن التدعيم الإيجابي وأثره في معالجة القصور السلوكي ، وكما هو معلوم أن المدعم الإيجابي يحرك دوافع السلوك لدى الإنسان . . والإسلام أكد ومعه كل المدارس السلوكية أن الدافع يكون جلبا لمنفعة (طمعا وجلبا للذة) أو دفعا للضرر (خوفا وإبعادا للألم) . .ومن هنا لا يمكن إغفال التدعيم السلبي في معالجة القصور السلوكي .

▹ **التدعيم السلبي :**

ويمكن للمربي استعمال هذا التدعيم للسلوك المرغوب فيه عن طريق استبعاد الحوافز السلبية أو غير السارة من مثل : استبعاد قيود يخضع لها الطفل بعد قيامه بسلوك مطلوب .

أحمد يمكنه الخروج للعب بالحديقة بعد أن ينتهي من حل واجباته المدرسية .

فاطمة يمكنها الاتصال بصديقتها واستدعائها للبيت بعد تكملتها لحفظ سورة الفلق . . . وهذا يعد دعما سلبيا من خلال استبعاد قيد وضع مسبقا .

▹ **التشكيل :**

من تقنيات الحث في معالجة القصور السلوكي استعمال عملية التشكيل السلوكي أو التدرج في تدعيم الشكل الأقل إتقانا أو اكتمالا من السلوك عن طريق إجراء الخطوة خطوة من أجل تطوير السلوك بدءاً من عناصره الأولية . .

▹ **كيف تعلم ابني هذا السلوك؟!:**

تظهر على الأطفال سلوكيات متعددة غير مرغوب فيها وتحتاج لمعالجة وإصلاح . .وكم نتعجب ونتساءل كيف اكتسب ابننا هذا السلوك ؟ إنه سؤال مهم جدا

وطرحه أهم لأنه يعيد المربي لدوره التربوي بعيدا عن إصدار الأحكام الجاهزة أو ممارسة الأنواع السلبية في تأديب الطفل . . والإجابة عن هذا السؤال تعد اكتشافا أساسيا ليس للتعامل مع هذا السلوك ولكن للتعامل مع كل السلـوكيات المرفوضة . .

▹ **وقفة :**

كيف يتشكل الأطفال وفقا للآخرين :

(يتعلم الأطفال عن طريق التقليد ، فقدرتهم على الملاحظة والتقليد من الصفات التي يتميز بها الأطفال في مرحلة الطفولة . . والعلماء يشيرون إلى ذلك بأنها عملية تشكيل وفقا لأنموذج يحتذي به الطفل . . والأطفال يتعلمون الكلام عن طريق التقليد والاستماع والملاحظة ، ويكتسبون ميولهم أيضا في الحياة ويتعلمون القيم وحق الاختيار وكذلك عاداتهم عن طريق المحاكاة .

وبما أن الأطفـال يقلدون سلوك من هم حولهم ، فلا بـد أن يكون لذلك الأثر الأكبر عـلى تعليمهم وتعلمهـم ، ففكر مليا بسلوكك وسـلوك من يحيط بالطفل ، ما الذي تقوله وما الذي تفعله ويكون له أثره على طريقة تفكيرهـم وسلوكهم ، فأنت بالنسـبة لهم بمثابة مصدر السلوك . .) .

■ كيف يكتسب أبناؤنا السـلوكيات غير المرغوب فيها ؟ :

هذا السؤال يعد أكثر جدية ويضع المربي في إطار إدراك يساعد على الحل والعلاج

إننا نبدأ بهذا الإدراك : الطفل يتعلم السلوكيات الغريبة بعد أن يولد يعني أنه يكتسبها . . بمعنى أوضح أن لكل سلوك تاريخاً للتعلم . .

ولذلك ابدأ خطوتك بالتالي :

اكتب التواريخ الخاصة بسلوكيات مرفوضة لدى ابنك :

تاريخ تعلم أحمد سلوك شرود الذهن :



تاريخ تعلم عيسى سلوك رفض المدرسة :

تاريخ تعلم خالد السلوك العدواني :

تاريخ تعلم علي السلوك العنادي . . .

وربما نبدأ القصة منذ الوقت الذي لم يكن فيه أي سلوك من هذه التي ذكرنا . وبعد ذلك نتعقب تطور السلوك الغريب حتى الوقت الحالي وهذا يتطلب خبرة ودقة وجهداً تربوياً من خلال التحقق من تطور السلوك بدقة بقدر ما نستطيع التذكر وسوف ندرك أثناء قيامنا بهذا العمل أنه لا يوجد أي سلوك يأتي من فراغ ، فالبيئة العائلية ولا سيما بيئة الوالدين تلعب الدور الأساس والحاسم في تشكيل السلوك .

---

(1) (كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك؟) .

(2) يمكن الاستزادة للمختصين بالرجوع لكتاب تشكيل الطفل

استراتيجية
التدعيم الإيجابي
- التدرب على تمييز الحوافز
- ضبط الحوافز
- تمثيل الأنموذج المتميز
- التسلسل
- كيف تحفز أبناءك؟
- تأكيد النجاح



■ استراتيجية التدعيم الإيجابي

التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي وتشكيل السلوك تعد من خطوات الحث وتقنياته الرئيسة . . واستكمالا لها نتحدث عن خطوات جديدة في معالجة القصور السلوكي . . وهي تكمل بعضها البعض وتتكامل في التأثير الإيجابي على شخصية الطفل وتعد كذلك بدائل للعقاب المستعمل لتغيير القصور السلوكي . .

▹ التدرب على تمييز الحوافز :

قد يلجأ المربي لاستخدام التدعيم الإيجابي والسلبي في الوقت نفسه تدريبا للطفل على التمييز بين الحوافز وتقوية لدافع السلوك لديه . . فمثلا يمكن استعمال التدعيم الإيجابي للطفل أثناء لعبه مع أخيه الأصغر واللجوء للتدعيم السلبي متى رأيت أنه بدأ يستعمل العنف مع الأخ . . وهذه الطريقة تعلم الطفل التمييز بين السلوك الصحيح والسلوك الخطأ ، وتبني لديه المعايير الإيجابية لتشكيل السلوك . .

▹ ضبط الحوافز :

حين يكتشف المربي الحوافز الإيجابية التي تساعد الطفل على تحسين سلوكه ينبغي عليه توفيرها بكثرة في البيئة التي تحتضن الطفل . . وبالمقابل كلما اكتشف الحوافز السلبية التي تقلل من السلوك الإيجابي وتؤثر على حسن الأداء وجب عليه تقليل هذه الحوافز والعمل على إخفائها من بيئة الطفل . . وهذه الحوافز قد تكون أشياء مجسمة أو أصواتا أو أشخاصا . .

▹ تمثيل الأنموذج المتميز :

وهذا في علم برمجة السلوك يعد من أهم الخطوات التي تغير السلوك . . وتقتضي حرص المربي على غرس حب التقليد الإيجابي لدى الطفل من خلال إقناعه بشخصية إيجابية وسلوك إيجابي . . .

ويبدأ بتعليم الطفل السلوك المطلوب من خلال تمثيله مباشرة للطفل وتعليمه كيفية القيام به . .وتدعيم محاولات الطفل القيام بتقليده . . . وهذه تعد من أهم الخطوات التربوية في تعديل السلوك وبنائه ، المطلوب وهي مقتبسة من مفهوم القدوة عندنا نحن المسلمين والتقليد والمحاكاة . .

ويمكن بدء العمل بهذا السلوك من خلال اللعب وتغيير الأدوار بين الطفل والوالد ؛ فيطلب من الوالد لعب دور الابن ومن الطفل لعب دور الأب . .تدريبا له على تمثيل الأنموذج المتميز . . .

▹ **التسلسل :**

وهذه التقنية تهدف إلى استخدام عملية التدرج في بناء السلوك المطلوب من خلال تدعيم السلوك الأقل إتقانا واكتمالا بهدف الوصول للسلوك المطلوب .

ويستعمل عادة هذا الأسلوب من أجل تعليم سلوك عام غير محدد في الزمن والفعل من مثل الاستعداد للذهاب للمدرسة . .

ويقسم المربي عملية الاستعداد إلى عناصر متتابعة سلوكيا وزمنيا . .

■ على سبيل المثال :

- تنظيف الأسنان بالفرشاة .
- الذهاب للحمام .
- إزالة ملابس النوم وارتداء القميص - والملابس المخصصة للمدرسة .
- ارتداء الجوارب .
- ارتداء الحذاء .
- تناول الإفطار .
- أخذ الكتب والطعام . . .



ويمكن استعمال التسلسل في تعليم كل السلوكيات المطلوبة من مثل تعلم الكتابة . . فيكون المهم لدى المربي أن يمسك الطفل القلم ويحدث به أي نوع من الكتابة حتى لو كانت تافهة . . فالمهم الاستئناس بالورق والقلم وهكذا . .

كما يمكن قياس هذا التسلسل على عملية تعليم المشي التي يتقنها كل المربين . .

كيف تقوم بتحفيز أولادك؟

- «لن يقوم ابني بعمل شيء» .
- «ماذا تعني؟» .
- «إن كل ما يقوم به هو مشاهدة التلفزيون» .
- «هل يقوم بأية مهام من مهام المنزل الخارجية؟» .
- «نعم . لكن لجعله يقوم بذلك فهذا ضرب من الكفاح . وكل شيء يعد كفاحاً» .

«كيف حاله بالمدرسة؟» .

- «إنه ينجح ، ويمكنه تحقيق ما هو أفضل لو اجتهد قليلاً ، ولكنه لا يملك القدر الكافي من البواعث» .

إن جميع الأولاد متحمسون ، ولكن ليس لدى الجميع الباعث على السلوك الجيد وبذل مابوسعهم ، فبعضهم لديه الباعث لعدم فعل شيء . قم بالتفكير في التحفيز باستخدام البواعث من طريقين . فبعض البواعث تنبع من داخلك وهذا يسمى داخلي ، والبعض الآخر ينبع من خارجك وهذا يسمى خارجي ، فالوزن الزائد يضر بالقلب ، وإنقاص الوزن بغرض التحسين الصحي يتطلب حماساً داخلياً ، فلا بد أن تكون لديك الرغبة في إنقاص الوزن ، وإنقاص الوزن لأجل كسب رهان هو مثال للباعث الخارجي .

كثيرون منا يستيقظون من نومهم ويذهبون للعمل كل يوم لسببين : نحصل على الرضا الشخصي من خلال العمل «داخلي» . وأيضاً للحصول على الراتب «خارجي» . ونحن بحاجة لكليهما . كثيرون لا يقودون سيارتهم بسرعة مئة كيلو متر في الساعة ، فلدينا إدراك بأن ذلك يعد من المخاطرة - «داخلي» ، وأيضاً لا نريد الذهاب إلى السجن - «خارجي» . إن البواعث الداخلية والخارجية تعمل معاً لخلق شخص مسؤول .

◁ تأكيد النجاح

إن النجاح يولد باعثاً داخلياً . عندما يمتدح رئيسك عملك ، ينتابك شعور بالنجاح وتستمر في العمل بجد . يمكنك استخدام النجاح لتعطي طفلك دافعاً على إيجاد باعث داخلي . قم بإظهار السلوك الجيد لأطفالك وقراراتهم ، فسوف يشعر طفلك بالنجاح . والنجاح يحثه على الاجتهاد في عمله . عندما تمتدح طفلك على تنظيفه لحجرته ، سوف يشعر بتحسن داخلي ويتملكه الشعور بالنجاح ، وسوف ينتج عن ذلك أن يكون أكثر حماساً للمحافظة على نظافة حجرته .

يعتقد كثيرون من الأطفال بأنهم غير ناجحين ، وعادة ما يكون هذا الاعتقاد غير صحيح ويوجد هذا الاعتقاد بسبب الفشل المتكرر الذي تسببه التوقعات الزائدة أحياناً . فقم بتصحيح هذه المشكلة بإلقاء الضوء على الإيجابية ، وأظهر فعالياتها ، وأوضح لطفلك أين استطاع تحقيق تقدم ، وقم بتشجيعه ليكون واثقاً بنفسه . فهذا يساعده على إيجاد شعور بالنجاح ، وعندما يبدأ النجاح فهو يستمر ، والنجاح يستتبع نجاحاً .

قم بتطوير التوقعات التي من شأنها أن تأتي بنتائج تعتمد على النجاح ، وهذه الطريقة تسمى (التشكل) عندما تقوم بتلقين سلوك معقد ، فقم بتقسيم المهمة إلى خطوات



صغيرة متتابعة ، وتوقع إحراز التقدم وليس البلوغ إلى حد الكمال .

قم باستخدام التشكل لتحسن السلوك بطريقة تدريجية ، والتشكل يعني التشجيع على زيادة الجهد . افترض أن طفلك يستغرق أربعين دقيقة ليقوم بعمل ما بينما ينبغي أن يستغرق هذا العمل عشر دقائق . اضبط الموقت وقم بلعبة (سباق الزمن) وبتشجيعه لإكمال مهمته في الوقت الذي تم تحديده ، فالبدء بوقت محدد يوازي عشر دقائق ربما يتسبب في بعض الفشل . لتحسين فرص النجاح ابدأ بتحديد الوقت بما يوازي ثلاثين دقيقة ، وإن استغرق الأمر أكثر من ثلاثين دقيقة فهذا في حد ذاته يعد تحسناً . بعد أسبوع قم بإنقاص حد الوقت إلى خمس وعشرين دقيقة أو عشرين دقيقة فقط . وتدريجياً ، سوف يتحقق هدفك في زمن يقدر بعشر دقائق . إن التشكل يحسن من فرصة السلوك الناجح .

قم بتعزيز التحسينات أو الخطوات في الاتجاه الصحيح عندما تقوم بتعليم بعض التوقعات الجديدة ، فلا تصر على الأداء الممتاز من المحاولات الأولى . فقط قم بتعليم طفلك ذي الخمس سنوات كيف يرتب سريره ، ولا تتوقع أن يقوم بالأداء نفسه الذي يصدر منك ، فسوف يسعد بغطاء سريره المزخرف ، وسوف يتحسن بثبات تبعاً لإرشادك وتشجيعك له .

إن الطفل الذي يتكرر سلوكه السيئ يفتقد إلى البواعث الداخلية لكي يتعاون . قم باستخدام الثناء والتشجيع لتحصل على بداية ناجحة . عندما يتعود الطفل السلوك الجيد ، فسوف يزيد حماسه ليكون تصرفه جيداً في المستقبل ، وعندما يسلك سلوكاً جيداً أخبره بذلك ، فسيزيد هذا مما لديه من حماس .

هناك اتجاه سائد بين الآباء للتركيز على السلوك السلبي ، فنحن نخبر أطفالنا بسلوكهم السيئ عندما يفعلونه ، فالتصرفات السيئة هي التي تلفت أنظارنا نحوها .

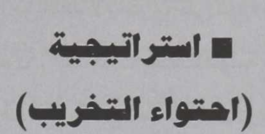
الكثير من الآباء يعتقدون بأن نقدهم لأخطاء أبنائهم يعد طريقه للزيادة من جهد الأطفال ، وليس هذا أمراً حقيقياً ، فقم بالتركيز على ما يجيد الأطفال عمله .

عندما يقوم ابنك بمهمة كنس غرفته بشكل يفتقر إلى الجهد ، فلا تقل : «إنك لم تقم بكنس الأركان مطلقاً ، فأنت شديد الكسل . طفل آخر في سن السادسة يمكنه القيام بما هو أفضل» . هذا النوع من النقد لا يحتوي على شيء من التحفيز .

ولكن من الأفضل أن تقول : «لقد قمت بنصف المهمة ، فقد نسيت بعض القاذورات الكامنة في الأركان . سوف أقوم بكنس أحد الأركان لأريك كيفية التنظيف . بعد ذلك يمكنك القيام بالباقي . وافعل بالأركان كما فعلت ببقية المكان ، وسوف يبدو المكان في شكل جميل» . إن هذا التعليق يحمل الكثير من التشجيع . فهو يسبب النجاح والنجاح يدفع بالأولاد إلى المزيد من الاجتهاد .

د . سال سيفير





■ استراتيجية
(احتواء التخريب)

■ كيف نحتوى التخريب ؟

٤ خطوات لاحتواء التخريب

- التدخل الإيجابي لاحتواء التخريب
- كيف تمارس التوجيه الإيجابي ؟
- أحاديث عابرة

■ استراتيجية (احتواء التخريب)

احتواء التخريب استراتيجية أساسية في التربية الإيجابية وتعد منطلقا لوسائل وتقنيات تربوية يمكن عدها من أنجع المهارات التربوية لدى الوالدين والمربين . .

وتكمن هذه الأهمية من خلال انتشار سلوك التخريب والتدمير لدى الأطفال لا سيما في سن الطفولة الأولى . .

■ كيف نحتوى التخريب ؟ :

كثيرا ما يجد الآباء أنفسهم ضحية الاستسلام لتخريب الأبناء أو اللجوء لوسائل غير مجدية لاحتوائه أو ضارة للجو الأسري الهادئ من مثل الصراخ والعقاب والغضب . . . إن أول ما ينبغي التركيز عليه في عملية احتواء هذا السلوك أن تقابله بعملية تفكير أساسية تكمن في كون التخريب لغة يعبر من خلالها الطفل عن حاجة نفسية مثل إثارة انتباهنا واهتمامنا . . . ولذلك كان لزاما مراعاة ما يلي :

٤ خطوات لاحتواء التخريب :

١- لا تحكم:

لا تطلق أحكاما على ابنك وأنت تراه يقوم بعملية التخريب . . تذكر أنك مربٍ ولست قاضيا .

٢- لا تركز على سلوك التخريب :

فالتركيز على السلوك الخارجي يفوت عليك فرصة مساعدة الطفل وعلاج تصرفاته . .

٣- ركز على فهم دافع السلوك :

اسأل نفسك لماذا يخرب ؟ متى يقوم بهذا السلوك؟ هل هناك مثيرات خارجية تؤجج



هذا السلوك؟

٤- وراء كل سلوك نية إيجابية:

ابحث عن النية الإيجابية في سلوك التخريب لتكتشف دافعه الإيجابي فقد يكون إبداعا واكتشافا أو تعبيرا عن ضيق نفسي أو مواهب يحاول الطفل تنميتها . . .

■ التدخل الإيجابي لاحتواء التخريب :

تذكر بداية موقفا كنت أنت فيه من يقوم بعملية تخريب . . . ووجدت الطرف الآخر يتصرف إيجابيا ويحاول تهدئة الموقف وفي النهاية تم تجاوز المشكلة بسلام . . . كيف كان موقفك وشعورك يومها؟ تعض أصابع الندم ، تود لو أنك لم تفعل هذا ، تقرر عدم العودة لهذا السلوك . . . وبالمقابل لو أن الطرف الآخر لجأ للعنف والعقاب والصراخ والتأنيب والتنقيص منك لوجهت تركيزك للدفاع عن نفسك ورفض ما تتهم به ونسيت السلوك التخريبي الذي يعد محور ومنطلق ما يحدث . . . ولخرجت في آخر المطاف بشعور سلبي تجاه الآخر ناسيا سلوكك السلبي الذي كان سبب كل ما حدث . . .

الموقف الأول جعلك تكتشف خطأك وتعترف به وتقرر عدم تكراره بينما الموقف الثاني جعلك تركز على خطأ الطرف الآخر وعنفه واتهاماته . . .

▹ التوجيه الإيجابي:

التوجيه الإيجابي عبارة عن تعبير عما تريد من ابنك تعبيرا مباشرا بلغة محددة ونغمة صوت معينة . . وهو سلوك تربوي بديل عن لغة الترهيب والتخويف المبالغ في استعماله . . كما أنه توجيه دقيق يدفع الطفل خطوة للاستجابة لو أحسنا استعماله . . . من التعبير الدارج أن نقول لأبنائنا (من فضلك) وهي وإن كانت أسلوبا

إيجابيا في مهارات الاتصال والحوار إلا أنها لا تؤتي أكلها في كل المواقف ، لا سيما أمام سلوكيات التخريب التي تصدر عن الطفل . .

لو قلت لابنك :

1- من فضلك ضع الأوراق المتناثرة في القمامة . .

2- من فضلك توقف عن الإزعاج

3- من فضلك أحضر لي الجريدة . . .

4- من فضلك أعد الملابس المتسخة إلى مكانها . .

بالتأكيد لو استعملت هذا الأسلوب في التوجيه ستحصل على نتائج إيجابية . .

نتائج أفضل

لكن من المؤكد أنك تحصل على نتائج أحسن لو استعملت الأسلوب التالي :

1- أريدك أن تعيد الأوراق للقمامة هكذا نكون متأكدين من التخلص منها ورميها . .

2- أريد هدوءا الآن وبعد راحتي يمكنني الحديث معك . .

3- أحضر لي جريدة الفرقان هكذا يمكننا أن نتصفح معا القطوف الأسرية . .

4- أريدك أن تعيد الملابس المتسخة لمكانها . . هكذا نطمئن أنها ستغسل . .

هذه أمثلة عن التوجيه الإيجابي الذي لو استعمل بشكل دقيق ومستمر لأعطى نتائج كبيرة في تعديل التخريب واحتوائه وكذلك السلوك المزعج . . .

■ كيف تمارس التوجيه الإيجابي ؟

التوجيه الإيجابي يعد توجيها وأمرا للطفل بلا مقدمات تزيينية ، ويضمن لك استجابة الطفل لو مارسته بالشكل المطلوب وكنت متأكدا من استجابة الطفل . . .

كيف إذن نمارس هذا التوجيه؟ :



١- استعمل نغمة صوت فيها جدية وتحديد مع رفع صوتك أكثر من المعتاد بشكل يسير . . مع الحذر ألا يكون صراخا . .

2- سمِّ الطفل باسمه . . ناده بالاسم ، ثم وجه إليه التوجيه الإيجابي «أحمد (توقف قليلا . .) أريدك . .»

3- احرص على الاحتكاك والاتصال بالعينين . .

4- أعط أوامر محددة وليست فضفاضة (أريدك أن تعيد الملابس لمكانها ، بدلا من قولك لا أريدك أن تعبث بالملابس) .

5- أعط التوجيه بالتدرج عبر مرحلتين من الأفضل . . وابدأ توجيهك غالبا بالتعبير عما تريد (أريدك أن . .) . المرحلة الأولى تعبير عن رغبتك والثانية ربط الرغبة بشيء مهم (لنقرأ معا - لنتأكد من غسل الملابس . .)

6- هنئ ابنك واشكره على الاستجابة بصوت هادئ مختلف عن صوت التوجيه ، وهذا يعزز سلوك الاستجابة للتوجيه الإيجابي . .

7- عبِّر عن محبتك للطفل لا سيما بعد أن يبدي تعاونا واستجابة .

8- امدح تعاونه وابتسم . .

9- أعطه قواعد أولية . . .ليعرف حدوده ويشعر بحريته أكثر . .

وسنتحدث عن هذه القواعد الأولية في الخطوة المقبلة إن شاء الله .

أحاديث عابرة

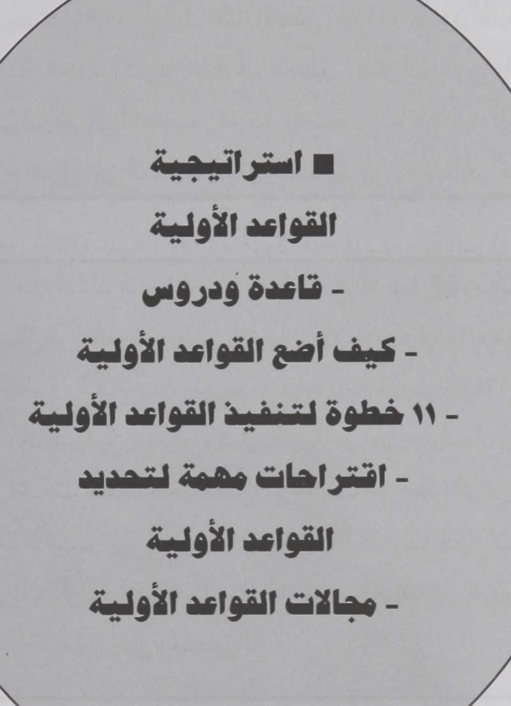
(١)

ربما يسيء الآباء المجهدون تفسير السلوك السيئ الصادر من الطفل . في دراسة بحثية أجريت عام 1994 ، ثبت أن الآباء المكتئبين غالباً ما يصفون أطفالهم بألفاظ سلبية محملة بالعاطفة أكثر من الآباء غير المكتئبين . يمكن أن يندرج مزاج الأب مع قدرته على أن ينظر إلى أطفاله بطريقة أكثر إيجابية ، وقد كان الآباء المكتئبون في فترة العلاج قادرين على أن يغيروا وصفهم لأطفالهم إلى وصف آخر أكثر إيجابية .

(٢)

ضع في اعتبارك أنك عندما تتحدث مع طفلك فإنك تنقل إليه رسالتين : رسالة لفظية ورسالة غير لفظية (عن طريق الإشارات والإيماءات وغيرها) ويتمكن الطفل بين سن الخامسة والثانية عشرة بسهولة من قراءة ما تنقله له من رسائل غير لفظية ، فلو شعر بأنك غير مستريح للتحدث في أمر ما حتى وإن حاولت أن تبدو وكأنك راغب في الحديث ، فقد يحجم الطفل عن الحديث عن هذا الأمر في المستقبل ، فعليك إما أن تسترخي عندما تحادث طفلك ، أو أن تجعله يدرك أن الأمر ليس سهلاً عليك ، لكن من المهم جداً أن تناقشه ، فبهذه الطريقة لن يكون على الطفل أن يقرأ ما بين السطور ويسيء فهم نواياك .





■ استراتيجية

القواعد الأولية

- قاعدة ودروس

- كيف أضع القواعد الأولية

- ١١ خطوة لتنفيذ القواعد الأولية

- اقتراحات مهمة لتحديد

القواعد الأولية

- مجالات القواعد الأولية

■ استراتيجية القواعد الأولية

احتواء التخريب يقوم على عدد من الأساسيات التربوية ومنها القواعد الأولية التي تعد نقطة البدء في الاستراتيجيات التربوية . .وتكمن أهمية هذه الاستراتيجية في تحديد ضوابط يعتمد عليها الوالد في التعامل مع الأبناء والحكم على سلوكياتهم . . . إضافة إلى كونها تحدد القيمة وراء كل قاعدة أولية وبالتالي فهي التي تبني القيم وتحدد المعايير وتنشئ المعتقدات لدى الأطفال . . . فلنأخذ مثلا :

■ قاعدة :

لا تدخل غرفة غيرك بدون استئذان . .اطرق وانتظر أن يؤذن لك وإلا فارجع . .

◁ لماذا هذه القاعدة ؟ :

احتراما للآخرين ولخصوصياتهم ولأوقاتهم ولعدم إزعاجهم . . . .

◁ ماذا تعلمني هذه القاعدة ؟:

آداب التعامل مع الآخرين

◁ كيف أطبق هذه القاعدة ؟

لا ينبغي دخول غرفة أحد قبل الاستئذان .

هذه القاعدة أفرزت لي أربعة أشياء مهمة في تربية الأبناء ينبغي أن تصبح أنموذجا في التطبيق التربوي واستراتيجية للتربية الإيجابية وهي :

١- القاعدة : لا تدخل غرفة غيرك بلا استئذان . .اطرق وانتظر أن يؤذن لك وإلا فارجع . .



٢- **القيمة :** الاحترام (احترام الآخر : خصوصياته - أوقات هدوئه وراحته- . .) .
٣- **المعتقد :** لا ينبغي دخول غرفة أحد قبل الاستئذان)
٤- **السلوك :** اطرق الباب ثلاث مرات وانتظر أن يؤذن لك للدخول وإلا فارجع . .

كيف أضع القواعد الأولية ؟

اجتمع مع كبار العائلة الوالدين والأبناء البالغين الكبار في جلسة هادئة لاستخراج القواعد الأولية والاتفاق حولها وصياغتها وتحديد كيفية تنفيذها . . ويمكن الاعتماد على تجارب غيرك . . . فهي مفاتيح النجاح في توجيه الأبناء وتعليمهم القيم وبناء المعتقدات السليمة والسلوك السوي . . .

إحدى عشرة خطوة لتنفيذ استراتيجية القواعد الأولية :

١- اشرح القواعد الأولية لأفراد أسرتك قاعدة قاعدة . . .

2- حدد بالضبط ماذا تريد من خلال كل قاعدة . . .يعني السلوك المطلوب بالتحديد (لا تدخل غرفة غيرك بلا استئذان) تعني سلوكيا (اطرق الباب وانتظر أن يؤذن لك وإلا فارجع . .)

3- استخرج القيمة من كل قاعدة أولية لتبني الشخصية ذات القيم والمعايير . . .

4- ابنِ المعتقد السليم وراء كل قاعدة لئلا يفهم الطفل أنك تمارس قوتك وسلطتك فقط من خلال فرضك لقواعد أولية . . .ولينشأ مشبعا بالمعتقدات السليمة التي تحميه فيما بعد من كل انحراف . .

5- مراعاة السن والنمو لدى كل شخص من الأسرة مهم جدا لئلا تقع في فخ الانتظار الطويل والتأخر في تنفيذ هذه الاستراتيجية أو تقع في عملية فرض قاعدة لا تتناسب وسن الطفل يعني تحديدا : حتى لا تتأخر في التنفيذ أو تنفذ على من هو

أصغر . . .

6- اكتب كل قاعدة أولية كتابة واضحة ومحددة . .

7- علقها في أكثر من ركن من أركان البيت وغرف الجميع . . .

8- يمكن كتابة كل قاعدة منفصلة عن غيرها وبشكل يخص كل ركن من أركان البيت من مثل قاعدة خاصة بغرفة الأكل وآداب الأكل تكتب لوحدها في مكان بارز من الغرفة الخاصة بالطعام وهكذا . .

9- حدد اجتماعاً أسرياً للحديث عن القواعد الأولية ولا مانع من تكرار هذه الجلسات بين الفينة والأخرى للتذكير وشحذ الهمم والاستئناس بما تم تنفيذه منها . . .

10- يمكن تحديد بعض المكافآت لمن يلتزم ببعض القواعد (استراتيجية مكافأة السلوك الإيجابي) . . وبالمقابل يمكن تحديد أنواع من التعامل مع من لا ينضبط بها . . .

١١- الجميع مطالب بتنفيذ القواعد الأولية بمن فيهم الكبار والوالدان . . .

اقتراحات مهمة لتحديد القواعد الأولية :

١- لا تحدد أو تضع قاعدة أولية قبل أن تعرف بالضبط السلوك الذي تريد بناءه لدى ابنك أو السلوك الذي تريد إلغاءه واجتنابه من حياة ابنك . . . بمعنى أن القاعدة ينبغي أن تكون منتجة ومولدة للسلوك الإيجابي أو مبعدة للسلبي . . .

2- لا تضع أي قاعدة لا يمكنك تنفيذها أو تشك أنت نفسك في قدرتك على تنفيذها . .

3- ليس متأخرا وضع القواعد الأولية . . . ويمكنك أن تبدأ من الآن ولا تيأس مما فات فكل شيء قابل لإعادة البرمجة والبناء والتغيير الإيجابي . . المهم ابدأ وابدأ



وتوكل على الخالق . .

4- احرص على الاجتماعات اليومية ولو لدقائق أو أسبوعيا لمعرفة ما تمكنتم من تنفيذه والعمل على تعزيزه سلوكا وعادة أسرية . . ولمعرفة مسيرة كل شخص على حدة في عملية الالتزام وتنفيذ القواعد الأولية . .

مجالات القواعد الأولية :

كل أسرة مطالبة بتحديد قواعدها الأولية ولا يمكن أن تكون القواعد متشابهة مئة بالمئة لأنها تتوقف على شخصية الوالدين وقدرتهما على التحكم في الانفعالات وعلاقاتهما ببعضهما بعضاً وبأبنائهما . . ولكن يمكن للقواعد الأولية أن تحدد في المجالات التالية :

1- العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة .

2- سلوكيات غرفة الطعام (قبل - أثناء - بعد الأكل . . .)

3- النظافة .

4- التخريب والاستهتار بممتلكات الغير . .

5- الصراخ . .

6- الملابس

7- الاستحمام . .

8- الوضوء - الصلاة .

9- المدرسة والاستذكار

10- ما لا ينبغي لمسه والاقتراب منه (أدوات المطبخ . . . .)

11- حاجيات الأسرة والأفراد (ماذا نحتاجه بالضبط وما لا نحتاجه . . .)

12- الأنشطة الخطيرة - الأدوات الخطيرة . . .

13- النوم . . .

14- الأجهزة المتوفرة بالبيت لا سيما الالكترونية . . .

وقفة مهمة :

المهم في هذه القواعد أن تضع أقل عدد منها وتقتصر فقط على ما يمكن للجميع الانضباط به . .وما يمكنك أن تقنع به الآخرين . .اكتبها بلغة محددة وواضحة مبرزا من خلالها السلوك المطلوب . . .وابتعد عن كتابة شرح وتبرير ما تريده .

أشياء بحاجة لمراعاة :

حاول مراعاة ما استطعت الأشياء التالية :

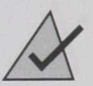
١- لا تبالغ في وضع قواعد أكثر مما يمكنك العمل على تطبيقها بالأسرة لئلا تفقد قوتها . .

2- استعمل قدر المستطاع التوجيه الإيجابي (افعل . . . .) بدل (لا تفعل . . .) .

3- كافئ السلوك الإيجابي لمن يلتزم بالقواعد الأولية لا سيما في بدايتها . . .

تذكير :

تكمن أهمية القواعد الأولية في كونها تبني القيم والمعتقدات لدى الأبناء وتعلم المعايير التي يحتاجها الطفل في حياته المستقبلية بدل أن يبقى سجيناً لتوجيهات الوالدين . . فهو ينفذ المطلوب منه من خلال قيمة يؤمن بها ومعتقد راسخ بداخله . . .



■ **استراتيجية**

التفريغ الإيجابي للغضب

● **فوائد تفريغ الغضب صحيا:**

● **الغضب وآثاره السلبية:**

● **التوجيهات الإسلامية لمعالجة الغضب:**

- **مثيرات الغضب السلبي**
- **كيف تتعامل مع الغضب والضغط والشعور بالذنب ؟**
- **دافع عن نفسك ضد نوبات الغضب**
- **كيف تعبّر عن الغضب بأسلوب بنّاء**

■ استراتيجية التفريغ الإيجابي للغضب

أن تكون ودودا ومتعاطفا مع ابنك لا يعني أنك لا تعبر عن غضبك من سلوك ما أو ألا تصاب بحالات من الغضب . . وكذلك الابن من الطبيعي أن يغضب ويتأثر بما يدور حوله . . وتذكر ابنك كم مرة كان يتحرق من الداخل وهو يستجيب لأوامرك وينفذها كما وجهت له . . . لذلك كان لزاما على الوالدين إيجاد استراتيجية لكل أفراد الأسرة لتفريغ الغضب بشكل إيجابي . .والتي أطلقنا عليها (فوائد التفريغ الإيجابي للغضب) .

بلا شك أن لاستراتيجية التفريغ الإيجابي للغضب فوائد عديدة منها ما هو صحي ومنها ما هو نفسي واجتماعي ويمكن ذكر ما يلي :

▹ **فوائد تفريغ الغضب صحيا:**

روي أن رجلا قال للنبي ﷺ أوصني قال (لا تغضب) فردد مرارا قال (لا تغضب) رواه البخاري

ثبت علميا أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب ، وتأثير العدو أو الجري على القلب وانفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضاته في الدقيقة الواحدة ، فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب أو التي تخرج منه إلى الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات أو النبضات ، وهذا بالتالي يجهد القلب لأنه يقسره على زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية أو ظروف معينة ، إلا أن العدو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلا لأن المرء يمكن أن يتوقف عن الجري إن هو أراد ذلك ، أما في الغضب فلا يستطيع الإنسان أن يسيطر على غضبه لا سيما إن كان قد اعتاد على عدم



التحكم في مشاعره ، وقد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم ويزيد عن معدله الطبيعي ، حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد المطلوب كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب جدرانها وتفقد مرونتها وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمرر أو تسمح بمرور أو سريان تلك الكمية من الدماء الزائدة التي يضخها هذا القلب المنفعل ، ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب هذا بخلاف الآثار النفسية والاجتماعية التي تنجم عن الغضب في العلاقات بين الناس والتي تقوّض من الترابط بين الناس . ومما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح ليس له أضرار وأن الغضب المكبوت فقط هو المسؤول عن كثير من الأمراض ، ولكن دراسة أمريكية حديثة قدمت تفسيرا جديدا لتأثير هذين النوعين من الغضب ، مؤداه أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن اختلفت حدتها ، ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأحيانا إلى الإصابة بالسرطان ، أما في حالة الغضب الصريح وتكراره فإنه يمكن أن يؤدي إلى الإضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة لأن انفجار موجات الغضب قد يزيده اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في الانفعال مهما كان ضئيلا ، فالحالة الجسمانية للفرد لا تنفصل عن حالته النفسية مما يجعله يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفراز عصارتها ووصول معدل إفراز إحدى هذه الغدد إلى حد سدّ الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلى أهدافها . الأخطر من ذلك كله أن بعض الأسلحة الفعالة التي يستخدمها الجسم للدفاع عن نفسه والمنطلقة من غدة حيوية تتعرض للضعف الشديد نتيجة لإصابة هذه الغدة بالتقلص عند حدوث أزمات نفسية خطيرة وذلك يفسر احتمالات تحول الخلايا السليمة إلى

سرطانية في غيبة النشاط الطبيعي لجهاز المناعة وصدق رسول الله ﷺ الذي أوصانا بعدم الغضب ومن هنا تظهر الحكمة العلمية والعملية في تكرار الرسول ﷺ توصيته بعدم الغضب .

(المصدر : «الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية» محمد كامل عبد الصمد) .

▹ الغضب وآثاره السلبية:

يقول الدكتور أحمد شوقي إبراهيم عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب . . إن الميول الإنسانية تنقسم إلى أربعة أقسام ، ويختلف سلوك الأشخاص وتصرفاتهم باختلاف هذه الميول ومدى السيطرة عليها : الميول الشهوانية وتؤدي إلى الثورة والغضب . . والميول التسلطية وتؤدي إلى الكبر والغطرسة وحب الرئاسة . . والميول الشيطانية وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين . ومهما كانت ميول الإنسان فإنه يتعرض للغضب فيتحفز الجسم ويرتفع ضغط الدم فيصاب بالأمراض النفسية والبدنية مثل السكر والذبحة الصدرية . وقد أكدت الأبحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان .

ولهذا ينصح الرسول ﷺ المسلمين في حديثه لا تغضب ، وليس معنى هذا عدم الغضب تماما بل عدم التمادي فيه ، وينبغي أن يغضب الإنسان إذا انتهكت حرمات الله ورسول الله ﷺ يقول لمن يغضب «وإذا غضب أحدكم فليسكت» . . لأن أي سلوك لهذا الغاضب لا يمكن أن يوافق عليه هو نفسه إذا ذهب عنه الغضب ولهذا يقول الرسول ﷺ لا يقضين حكم بين اثنين وهو غضبان . . والقرآن الكريم يصور الغضب قوة شيطانية تقهر الإنسان وتدفعه إلى أفعال ما كان يأتيها لو لم يكن غاضبا فسيدنا موسى . . ألقى الألواح وأخذ برأس أخيه يجره إليه . . فلما ذهب عنه الغضب . . ولما سكت عن موسى الغضب أخذ الألواح . . وكأن الغضب وسواس قرع فكر موسى



ليلقي الألواح . . وتجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس مع إيمان قوي بالله ويمتدح الرسول ﷺ هذا السلوك في حديثه . . «ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب» . . ولا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات لأن تأثيرها يأتي بتكرار تناولها ولا يستطيع متعاطي المهدئات أن يتخلص منها بسهولة ، ولأن الغضب يغير السلوك فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية فيتحول غضب الإنسان إلى هدوء واتزان . . . .

ويضيف الدكتور أحمد شوقي . . أن الطب النفسي توصل إلى طريقتين لعلاج المريض الغاضب . .

الأولى : من خلال تقليل الحساسية الانفعالية وذلك بتدريب المريض تحت إشراف طبيب على ممارسة الاسترخاء مع مواجهة المواقف الصعبة نفسها ، فيتدرب على مواجهتها من دون غضب أو انفعال . .

الثانية : من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي وذلك كأن يطلب الطبيب من المريض أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفا فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء . .

هذا العلاج لم يتوصل إليه الطب إلا في السنوات القليلة الماضية بينما علمه الرسول ﷺ لصحابته في حديثه . . إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب أو فليضطجع .

(المصدر : «مجلة الإصلاح العدد 296 سنة 1994»)

■ التوجيهات الإسلامية لمعالجة الغضب :

نحاول في مقدمة حديثنا عن الاستراتيجية التربوية (التفريغ الإيجابي للغضب) أن نمهد له بتوجيهات نستقيها من ديننا الحنيف لنشكل معا أرضية قوية لاكتساب مهارة

التفريغ الإيجابي للغضب . .

١- الاستعاذة بالله من الشيطان:

عن سليمان بن صرد قال : كنت جالساً مع النبي ﷺ ، ورجلان يستبّان ، فأحدهما احمرّ وجهه وانتفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي ﷺ : إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد ، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد «رواه البخاري ، الفتح 6/ 337 ومسلم/ 2610» .

وقال ﷺ : «إذا غضب الرجل فقال أعوذ بالله ، سكن غضبه» صحيح الجامع الصغير رقم 695

٢- السكوت:

قال رسول الله ﷺ : (إذا غضب أحدكم فليسكت) رواه الإمام أحمد المسند ١/ 329 وفي صحيح الجامع 693 ، 4027 .

٣- السكون:

قال رسول الله ﷺ : (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) .

وراوي هذا الحديث أبو ذر رضي الله عنه ، حدثت له في ذلك قصة : فقد كان يسقي حوضاً له فجاء قوم فقال : «أيكم يورد على أبي ذر ويحتسب شعرات من رأسه؟ فقال رجل أنا فجاء الرجل فأورد عليه الحوض فدقّه أي كسره أو حطّمه ، والمراد أن أبا ذر كان يتوقع من الرجل المساعدة في سقي الإبل من الحوض فإذا بالرجل يسيء ويتسبب في هدم الحوض» .

وكان أبو ذر قائماً فجلس ثم اضطجع فقيل له : يا أبا ذر لم جلست ثم اضطجعت ؟ قال فقال : إن رسول الله ﷺ . . . وذكر الحديث بقصته في مسند أحمد 5/ 152 وانظر صحيح الجامع رقم 694 .



٤- حفظ وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني قال لا تغضب . فردّد ذلك مراراً ، قال لا تغضب رواه البخاري فتح الباري ١٠/ 456 .

وفي رواية قال الرجل : ففكرت حين قال النبي ﷺ ، ما قال فإذا الغضب يجمع الشر كله مسند أحمد ٥/ 373 .

٥- لا تغضب ولك الجنة :

حديث صحيح : صحيح الجامع 7374 . وعزاه ابن حجر إلى الطبراني ، انظر الفتح 4/ 465 .

٦- معرفة الرتبة العالية والميزة المتقدمة لمن ملك نفسه:

قال رسول الله ﷺ ، (ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) رواه أحمد ٢/ 236 والحديث متفق عليه .

٧- التأسي بهديه صلى الله عليه وسلم في الغضب:

وهذه السمة من أخلاقه ﷺ ، وهو أسوتنا وقدوتنا ، واضحة في أحاديث كثيرة ، ومن أبرزها : عن أنس رضي الله عنه قال : كنت أمشي مع رسول الله ﷺ ، وعليه بُرد نجراني غليظ الحاشية ، فأدركه أعرابي فجذبه بردائه جذبة شديدة ، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي ﷺ (ما بين العنق والكتف) وقد أثرت بها حاشية البرد ، ثم قال : يا محمد مُر لي من مال الله الذي عندك ، فالتفت إليه ﷺ فضحك ، ثم أمر له بعطاء . متفق عليه فتح الباري ١٠/ 375

٨- معرفة أن رد الغضب من علامات المتقين:

وهؤلاء الذين مدحهم الله في كتابه ، وأثنى عليهم رسوله ، ﷺ ، وأعدت لهم جنات عرضها السموات والأرض ، ومن صفاتهم أنهم : ﴿ ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ﴾ وهؤلاء الذين

ذكر الله من حسن أخلاقهم وجميل صفاتهم وأفعالهم ، ماتشرئبّ الأعناق وتتطلع النفوس للحوق بهم ، ومن أخلاقهم أنهم : ﴿ إذا ما غضبوا هم يغفرون ﴾ .

٩- التذكر عند التذكير:

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رجلاً استأذن على عمر رضي الله عنه فأذن له ، فقال له : يا ابن الخطاب والله ما تعطينا الجزل (العطاء الكثير) ولا تحكم بيننا بالعدل ، فغضب عمر رضي الله عنه حتى همّ أن يوقع به ، فقال الحر بن قيس ، (وكان من جلساء عمر) : يا أمير المؤمنين إن الله عز وجل قال لنبيه ، ﷺ : (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين) وإن هذا من الجاهلين ، فوالله ما جاوزها عمر رضي الله عنه حين تلاها عليه ، وكان وقافاً عند كتاب الله عز وجل (رواه البخاري الفتح 4/ 304) .

١٠- معرفة مساوئ الغضب:

عن علقمة بن وائل أن أباه رضي الله عنه حدّثه قال : إني لقاعد مع النبي ﷺ إذ جاء رجل يقود آخر بنسعة (حبل مضفور) فقال : يا رسول الله هذا قتل أخي . فقال رسول الله ﷺ ، أقتلته ؟ قال : نعم قتلته . قال : كيف قتلته ؟ قال : كنت أنا وهو نختبط (نضرب الشجر ليسقط ورقه من أجل العلف) من شجرة ، فسبني فأغضبني فضربته بالفأس على قرنه (جانب الرأس) فقتلته . . . إلى آخر القصة رواه مسلم في صحيحه 1307 .

١١- تأمل الغاضب نفسه لحظة الغضب.

لو قدر لغاضب أن ينظر إلى صورته في المرآة حين غضبه لكره نفسه ومنظره ، فلو رأى تغير لونه وشدة رعدته ، وارتجاف أطرافه ، وتغير خلقته ، وانقلاب سحنته ، واحمرار وجهه ، وجحوظ عينيه وخروج حركاته عن الترتيب وأنه يتصرف مثل



المجانين لأنف من نفسه .

الدعاء:

من الثلاث المنجيات : العدل في الرضا والغضب صحيح الجامع 3039 .

كان من دعائه عليه الصلاة والسلام : (اللهم بعلمك الغيب وقدرتك على الخلق أحيني ما علمت الحياة خيراً لي ، وتوفني إذا علمت الوفاة خيراً لي ، اللهم وأسألك خشيتك في الغيب والشهادة ، وأسألك كلمة الإخلاص في الرضا والغضب ، وأسألك القصد في الفقر والغنى وأسألك نعيماً لا ينفد ، وقرة عين لا تنقطع ، وأسألك الرضا بعد القضاء ، وأسألك برد العيش بعد الموت ، أسألك لذة النظر إلى وجهك والشوق إلى لقائك ، في غير ضراء مضرّة ولا فتنة مضلّة الله زينا بزينة الإيمان واجعلنا هداة مهتدين .

الغضب حالة تنتاب المربي وتؤثر في ممارسته التربوية بشكل سلبي إن لم يتحكم الإنسان فيه . . تكلمنا عن الغضب وتوجيهات الإسلام لضبطه والتحكم فيه . . . ليس المطلوب عدم الغضب ولكن المطلوب استراتيجية إيجابية لتوجيه الغضب للبناء والتربية بدل الهدم . .

مثيرات الغضب السلبي :

1- دائما على حق . .

2 - إثبات القوة

3 النقد السلبي . .

4 - التركيز على السلبيات

5- النقد المستمر

6 - التضخيم

7- التحقيق بدل الاستفسار

8- اللامبالاة

9- كثرة إصدار الأوامر

10 - الغيرة

11 - كل شيء أسود

12 - الاتهام

13 - الهجوم

14- قراءة أفكار الآخرين والتخمين .

كيف تتعامل مع الغضب والضغط والشعور بالذنب ؟

يعدّ الشعور بالذنب والغضب والضغط والخوف والقلق والكثير من المشاعر الأخرى غير سارة جميعها ضمن المشاعر المثبطة للهمة . إن الغضب يضعف من قدرتك في الحكم على الأشياء ، وهو مكافأة للطفل المتسلط ، ويجعلك الشعور بالذنب سلبيا وعاجزا عن المتابعة .سوف تشعر بالأسف لعدم قدرتك على أن تكون أبا كاملا ، وسوف تحاول تعويض طفلك عن ذلك بالاستسلام له .

تتعارض هذه المشاعر مع الأبوة الناجحة وتقطع العلاقة بينك وبين طفلك ، ومن الممكن أن تتسبب في تفاقم السلوك السيئ . إن تعلم كيفية معالجة المشاعر والمعتقدات الهدّامة سوف يزيد من سعادتك كإنسان وزوج ووالد .

إذا أردت أن تقلل من حجم المشاعر السلبية في حياتك فيجب أن تؤمن بشيئين : أنك تسيطر على أفكارك ، وأن أفكارك تسيطر على مشاعرك ، ومن ثم فإنك تسيطر على مشاعرك ، تسيطر على شعورك بالسعادة والفرح والإثارة ، وعلى شعورك بالغضب



والضغط والخوف .

سوف تضطر دائما للاستسلام للمشاعر المثبطة والتي يبدو من المستحيل السيطرة عليها ، وسيكون لك رد فعل عفوي .

وقد يستمر شعورك بالغضب عندما تنتاب طفلك نوبة من التشنج في مكان عام ، أو حين تضعف عزيمتك عندما تجد طفلك راسبا في دراسته ، ومع ذلك فباستطاعتك أن تفعل الكثير لتحسين خبرتك اليومية .

إن قدرا معينا من عادات الطفل السيئة يسببه الآباء ، ويستطيع الأطفال أن يسببوا لك بدورهم الإحباط وخور العزيمة والشعور بالغضب ، ولو دفعك أطفالك للغضب فعليك أن تأخذ مناعة ضد ذلك ، و أن تضع خطة لحماية نفسك .

دافع عن نفسك ضد نوبات الغضب

يستخدم بعض الآباء أسلوبا معينا ليساعدهم على كظم غيظهم :

اذهب إلى غرفتك لدقائق قليلة تستمع فيها إلى القرآن أو محاضرة علمية ، ثم اذهب للتمشية وقم بالعدّ حتى خمسة وعشرين ، فكر أفكارا هادئة (لطيفة) .

كافئ نفسك لو استطعت التغلب على غضبك .

لا تتوسم في نفسك الكمال في الأسبوع الأول ، واجعل هدفك أكثر واقعية ، ولو أن أحد أطفالك دفعك للغضب ونجح في ذلك فلا تحط من شأنك ولا تظن نفسك فاشلا لأنك بشر . لا تجعل إحباطك يضعف من عزيمتك .

قم بتشجيع نفسك كما لو أنك تشجع أحد أطفالك .

لا تتوقف عند فكرة أنك غير كفء ، ولكن ركز تفكيرك على تلك الأوقات التي استطعت فيها السيطرة على نفسك دون إحباط . تلك الأوقات التي نجحت فيها .

إن للسيطرة على أعصابك تأثيرا مهماً على أسلوب ضبط سلوك أطفالك .

فالخلافات يمكن حلها دون غضب . وإذا حافظت على هدوئك سيكون اتصالك بأطفالك أكثر فاعلية كما سيكون عقابك لهم كذلك ، وحين تصبح مثلا أعلى للسيطرة على النفس سيتعلم أطفالك منك بشكل أكثر فاعلية .

عليك أن تحاول ضبط أعصابك لأسابيع طويلة قبل أن تحصل على النتائج المطلوبة وحين يختبر أطفالك قوة أعصابك ستعرف النتائج حتى لو حصنت نفسك ضد نوبات الغضب سيظل أطفالك يحاولون أن يدفعوك إليها ، فلا تستسلم لمحاولاتهم .

ماذا يحدث لو أنك بين الحين والآخر استسلمت لمحاولاتهم؟ ماذا يحدث لو أنك استسلمت ذات مرة فجأة؟ من المحتمل أن يسوء الوضع ، وذلك سيحمس أطفالك لدفعك للغضب بصورة أكبر من المعتاد ، لذا فإنه أمر في غاية الأهمية أن تحمي نفسك ضد نوبات الغضب . كن قويا ومثابرا .

كيف تعبّر عن الغضب بأسلوب بنّاء

هناك أوقات ينتابك فيها الغضب ، وحين تغضب بين الحين والآخر يكون ذلك طبيعيا ، فلا تشعر بالذنب لذلك ، وإنه أمر عادي لو عرف طفلك النقطة التي تبلغ عندها حد الغضب ، ولكن غير العادي هو أن تترك غضبك يسيطر عليك .

العديد من الآباء يغضبون ولكنهم لا يصرحون بذلك ، وهذا خطأ لأن مزيدا من الضغط يولّد الانفجار ، ونحن نكبت غضبنا إلى أن ننفجر . إن ذلك يجعل الأمر يختلط على الطفل فيفكر :« إنني لو تشاجرت مع أخي اليوم مرتين أخريين ،عندئذ تتصرف أمي كما لو أننا قتلنا إنسانا» . لا تكبت الغضب حتى لا يفلت الزمام منك فجأة . اتركه يتسرب ببطء على دفعات قليلة ، وتحدث مع طفلك عن ما فعله ، وعن شعورك نحو ما فعله وسبب هذا الشعور : «حين تتشاجر بهذا الشكل فإنني أغضب لأنك قد تؤذي أحدا أو تكسر شيئا» و«حين تتأخر بالخارج ولا تطمئنني عليك بالهاتف



يصيبني القلق من أن يكون شيئا ما قد حدث لك» .

يدفعك أطفالك للغضب ليحصلوا منك على رد فعل تجاه ذلك ، فإنهم يتمنون أن تغضب وتتغير حالتك المزاجية أو تستسلم . لا تدع مشاعر الغضب تتغلب عليك وتعامل مع عادات طفلك السيئة بشكل طبيعي لتستطيع معالجتها دون شعور بالذنب ، وذلك يحميك من الكبت الذي يولّد الانفجار ، وذلك أفضل لصحتك الذهنية ولأطفالك .

ماذا يدفعك للغضب ؟

قم بعمل قائمة بالعادات السيئة لطفلك والتي تدفعك للغضب ثم ارسم خطة للتعامل مع كل عادة على حدة .

- **عادة تدفعك للغضب:**

حين يتشاجر اثنان من أطفالك .

- **الخطة:**

ابق هادئا ولا تغضب أو تصح .

لو أصابك الغضب توجه إلى غرفتك .

هدئ من روعك قبل أن تقول أي شيء .

نفّس عن غضبك ببطء .

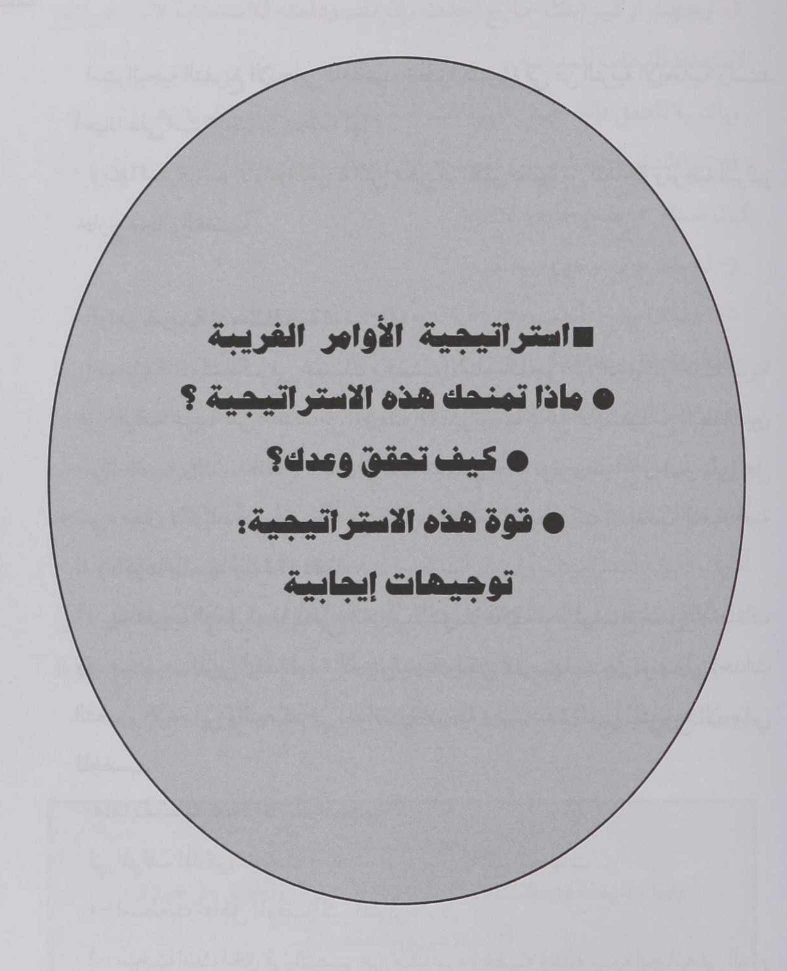
لا تكبت غضبك إلى أن تنفجر .

تحدث مع أطفالك :«أشعر بالغضب حين يتشاجرون بهذا الشكل»

عالج الأمر بشكل إيجابي ووضح لأطفالك أهمية التعاون .

فكر مع نفسك في الأوقات التي يتفق فيها أطفالك .(١)

(١) د .سال سيقير : كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك؟


■ استراتيجية الأوامر الغريبة
● ماذا تمنحك هذه الاستراتيجية ؟
● كيف تحقق وعدك؟
● قوة هذه الاستراتيجية:
توجيهات إيجابية



■ استراتيجية الأوامر الغريبة

استراتيجية التفريغ الإيجابي للغضب خطوة متميزة في فن التربية الإيجابية وتستند أحيانا على استراتيجيات مدعمة لها . .

ومنها استراتيجية الأوامر الغريبة التي يمكن أن نطلق عليها فن المعالجة وتوجيه التركيز خارج مجال الغضب . .

▹ أوامر غريبة أم متناقضة؟

أحيانا يمكنك التحكم في غضبك وغضب الأبناء باللجوء لأوامر واقتراحات غريبة عن الموقف غريبة عن الحدث . . . وهذه الاستراتيجية يمكن ممارستها مع الأطفال بين سن الخامسة والثامنة فقط . . مثلا لو كان ابنك في حالة توتر وصياح ومصر على فعل شيء معين لا تريده أنت أخبره أنه في الساعة الثالثة بالضبط يمكنه أن يلعب اللعبة المحببة له واذكرها باسمها ولمدة 15 دقيقة . .

قد يستغرب الطفل لهذا الطرح الغريب الذي لا علاقة له بالموضوع محل الاختلاف وقد يستغرب المربي أيضا لهذه الاستراتيجية ولكن ممارستها ستبين قوتها في إحداث التغيير الإيجابي والتحكم في المواقف الحرجة ومساعدة المربي للتفريغ الإيجابي للغضب . .

▹ ماذا تمنحك هذه الاستراتيجية ؟

في الموقف المذكور حققت - باعتبارك مربيا - ثلاث إيجابيات :

1- استطعت تجاهل الموقف المثير للتوتر . . .

2- منحت ابنك الحق في التعبير عن مشاعره وغضبه وهذه سمة إيجابية في النمو

السليم (النمو الاجتماعي والعاطفي) .

3- وجهت تركيز ابنك خارج الحدث والموقف ودفعته للاستجابة لأمر آخر مثل الاستعداد للذهاب للمدرسة . .

وبالنسبة للطفل فإنه حصل على ثلاث نقاط إيجابية في الموقف نفسه وهي :

1- تم الانتباه لحالته النفسية ولم يتم تجاهله ومعاقبته عليها وهذا اعتراف به كإنسان له كيان مستقل مما يشبع حاجته للاعتبار . .

2- لم يصرخ في وجهه أو يعاقب . .

3- اطمئنان وفرح بأنه سيحقق رغبة لديه باللعب لمدة 15 دقيقة اليوم . .

▹ كيف تحقق وعدك؟

مهم جدا الوفاء بالعهد لابنك . . . وفي الوقت نفسه ستلاحظ أن الحياة مستمرة وقبل الموعد المحدد ستجد أن ابنك منهمك في نشاط معين أو هو في حالة تعب وبحاجة لاستراحة ونوم . . . قبل دقيقة بالضبط من الموعد توجّه لابنك وقل له استعد أمامك دقيقة لتبدأ لعبتك وفي الوقت نفسه أمامك 15 دقيقة لا غير لهذه اللعبة . . . ستجد أن ابنك في الغالب منهمك في نشاط آخر وسيقول لك ألا ترى أنني مشغول . . أو أنه سيقول لك إنه بحاجة لراحة . . وهكذا تكون قد وفيت بعهدك ووعدك وفي الوقت نفسه لم يضع وقت ابنك . . . .

○ قوة هذه الاستراتيجية :

إنها بسيطة ويمكنك ممارستها بشكل سليم وتحقق من خلالها أهدافا تربوية متميزة..



توجيهات إيجابية

١- اجعل طفلك يبتسم .

2- ابتسم .

3- كن شخصا جديداً وغير أساليبك التي لم تعط نتائج مرجوة .

4- كن بطيئا في الغضب بطيئا في الانتقاد سريعا في تحمل الآخرين والصفح عنهم .

5- كن أبا لأبناء آخرين عاطفة وسلوكا .

6- اقرأ لأبنائك دروسهم وقصصهم والجرائد اليومية .

7- لا تضرب أطفالك .

8- لا تضرب أحدا .

9- كن عادلاً .

١٠- ألق السلام على أبنائك .

١١- تحمل اختلاف الآخرين معك .

12- احترم خصوصية أبنائك .

13- كن مثلا يحتذي به أبناؤك في التسامح .

14- لا تبدأ حديثك بكلمة لا .

15- تعلم الصبر ولا تنتقم من الآخرين .

16- علم أطفالك إنهاء خلافاتهم باستخدام كلمات هادئة .

17- كن مستحقا للاحترام .

18- لا تمارس القوة لتحصل على احترام أبنائك .

19- كن عطوفاً وانزع الكره من قلوب أبنائك .

20- حاول تفهم لماذا ينفعل أبناؤك .

21- كن عطوفا وتسامح مع الآخرين .

22- لا تجعل للكره (مع أفراد أسرتك) مكانا في قلبك .

23- اطلب ممن حولك ترك الكراهية .

24- علم أبناءك احترام الآخرين واحترام أهلهم .

25- لاحظ نفسك وأخرج غضبك في شعر أو مثل ولكن لا تمارس العدوان .

26- استمع إلى أطفالك وتحدث إليهم .

27- ساعد أبناءك على تكوين قيم سليمة .

28- لاعب أبناءك وأعطهم حقهم في وقتك .

29- تعلم لغة أبنائك .

30- تحدث عن سمات أبنائك الطيبة ولا تتحدث عن مساوئهم .

31- تجنب التسرع في الحكم على أبنائك .

32- عالج المشاكل بأقل قدر من اللوم

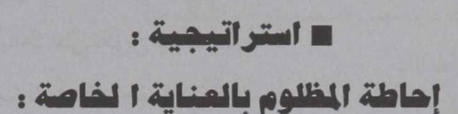
33- لا تيأس من أبنائك فالتغيير عادة يحدث ببطء .

34- اظهر لأبنائك أهمية العمل والتعليم .

35- لا تكن كسولا وقت الفراغ ، وتمتع بالهوايات التي يشارك فيها أبناؤك .

36- عامل أبناءك كما تحب أن يعاملوك .





■ استراتيجية :

إحاطة المظلوم بالعناية ا لخاصة :

- أحط المظلوم والضحية بعناية خاصة :

- ست خطوات علاجية

- أهمية الاستراتيجية

- تسوية الصراعات بين الإخوة

■ استراتيجية : إحاطة المظلوم بالعناية ا لخاصة :

اعتذار وجبر الضرر

هذه الاستراتيجيات مرتبطة ارتباطا وثيقا فيما بينها ويمكنك إضافتها إلى رصيد مهاراتك التربوية وما تملكه من استراتيجيات . . . استراتيجية إحاطة المظلوم بالعناية الخاصة إحدى الوسائل الناجعة في التعامل في حالات خاصة وإصلاح وجبر الضرر الذي يحصل لبعض الأطفال . .

أحط المظلوم والضحية بعناية خاصة :

قد تبدو هذه الاستراتيجية سهلة ولكن في الواقع تعد من أصعب الوسائل التربوية ، لأننا تعودنا أن نحيط المعتدي بالاهتمام لا المعتدى عليه . . . إننا نتدخل في حال التشاجر مثلا لنضرب على يد المعتدي ونوبخه ونوجه له اللوم وبهذا نكون قد أحطناه باهتمام وعناية خاصة . . وقد تكون هذه العناية ، رغم كونها ليست إيجابية ، هي المطلوبة بالنسبة للطفل المعتدي ، وقد أشبع هذه الحاجة لديه . . بينما المجني عليه نغفل عنه ونتجاهله ، معتقدين أنه بتوجيه اللوم للظالم قد أشبعنا حاجته . . . وهذه من الأخطاء التربوية الشائعة . . .

إننا حينما نوجه تركيزنا على المعتدي بدل المعتدى عليه نكون قد ارتكبنا خطأين تربويين :

١- إغفال الضحية وعدم جبر الضرر :

الضرر والشعور بالظلم ينبغي أن يعالج بسرعة ليمحى وينسى ولا يترك أثره بنفسية الطفل . . فكلما تأخر المربي في علاج الضرر كلما سرى الضرر وكبر في شخصيته



. . . ويمكنه أن يطبع ويشكل هواجس ومعتقدات وأحاسيس لديه من مثل : أنه ضعيف ، مكروه ، مظلوم ، كره لأخيه المعتدي .

٢- التركيز على المخطئ في حالة التوتر:

حينما نوجه اللوم ونركز على المعتدي في حالة التشاجر ، مثلاً ، نكون قد وجهنا انتقادنا للطفل وهو في حالة لا تسمح له باستقبال توجيهنا وقد تأخذه العزة بالظلم ويتمادى بالتبرير ، وقد يمثل دور المظلوم وينقلب الوضع أمام المربي إلى ضحيتين . . . فيصاب بالإحباط والعجز عن إصلاح ما حدث . . وما أكثر هذا في الأسر . . .

ست خطوات علاجية :

١- اعتذر:

أول خطوة اعتذر للطفل المعتدى عليه وابد أسفك لما حصل . . . وعبر عن هذا الاعتذار بالكلام وبلغة الجسم .

٢- ابد اهتمامك:

اهتم بالمعتدى عليه واجعل تركيزك منصبا عليه لا على المخطئ .

٣- تعاطف:

من خلال نغمة صوتك وملامح وجهك ابد تعاطفك مع الطفل المظلوم . . .

٤- ضم الطفل:

ضم الطفل يشعره بالطمأنينة ويعيد له الشعور بالأمن ويساهم بشكل كبير في جبر الضرر .

٥ - المعتدي بالاعتذار:

توجه بكل هدوء وبعيدا عن عقلية المحاسبة واللوم ، اطلب من الطفل المعتدي أن يعتذر لأخيه . . دون إذلاله . . ولا بأس من توجيه للمسة الحنان للمعتدي حتى يهدأ

ويقبل بسهولة أن يعتذر ويبد تأسفه لأخيه . .

٦- لا تفرض على المعتدي أن يعتذر :

لو فرضت عليه أن يعتذر فإنه أولا لن يعتذر بمشاعره ولن يتخلى عن سلوك الاعتداء ، وبالمقابل فإن الطفل المجني عليه يعرف بقوة حدسه إن كان أخوه يعتذر فعلا أو إنه فقط يستجيب مرغما لطلب الوالد . . . وهذا لن يساهم في جبر ضرره وإزالة آثار الظلم من نفسه . . .

أهمية استراتيجية إحاطة المظلوم بالعناية الخاصة :

الأطفال بحاجة لرؤية الوالدين يمارسان صلاحيتهما ويتدخلان لفك الاشتباك وجبر الضرر وإيقاف الظلم . . . لكن بالمقابل لا يحبذان التدخل العنيف الذي يلغي كيانهم ويحولهم لآلة تتلقى الأوامر . . .

اغتنم الفرصة وأبدع في تنمية العلاقات الأسرية :

اعتذار الطفل لأخيه فرصة لبدء علاقة أكثر قوة وحيوية . . ولذلك على المربي اغتنام هذه الفرصة ليقترح وسائل تربوية تعيد التحام العلاقات وتساهم في تمتينها . . . من مثل هذه فرصة لتهدي أخاك هدية بسيطة . . هذه فرصة لنعدّ الحلوى المفضلة لأخيك ، تعال وساعدني (وهي مناسبة لدفع الطفل لتعلم أشياء كثيرة بدافع داخلي قوي) . .

تسوية الصراعات بين الأخوة

دائماً ما يتساءل الآباء عن التنافس بين الأخوة . فأغلب المشكلات بين الأخوة لا تتخللها المنافسة ، ولكن تتخللها الصراعات . فالصراعات بين الأخوة قائمة منذ قرر آدم وحواء أن قابيل كان في حاجة لأخ صغير . . عادة ما تنشأ الصراعات بين الأطفال لأسباب متشابهة مع الأسباب نفسها التي تدفع البالغين إلى التصارع . يرغب الأطفال



في أن تسير الظروف كما تشتهي أنفسهم ، فمنهم يريد أن تتواءم القواعد مع سلوكه وليس العكس ، فكل الأطفال لديهم الملكة للتفكير في موقف ما بما يتناسب ، فهم يريدون أن يسير كل شيء حسب رغبتهم واهتماماتهم ، وعندما لايحصلون على ما يرغبون ينتابهم الغضب . ولن يكون مدهشاً أنه عندما تضع اثنين أو ثلاثة من الأشخاص الذين يفكرون بهذه الطريقة داخل منطقة محصورة ، وتطلب منهم اللعب والاستمتاع ، ففي هذه الحالة من المحتمل نشوب بعض الصراعات بينهم .لذا لعلنا نتساءل ماذا يمكن للآباء فعله لتقليل معدل نشوب الصراعات بين أطفالهم؟ على الآباء أن يبدأوا أولاً باستخدام مثل هذه الصراعات للتعلم منها .

علم طفلك بعض الطرق المقبولة للتعبير عن الإحباط والاستياء ، وعلمه كيفية التصرف في مشاعره بدون إيذاء الطرف الآخر .

«أنت تعلمين يا «فاطمة» أنه من المقبول أن تغضبي من أخيك لأنه استفزك ، ولكن ليس من المقبول أن تضربينه . ماذا أيضاً كان يمكنك أن تفعليه غير الضرب؟ دعينا نفكر في أشياء أخرى لتفعليها عندما تشعرين بالغضب من أخيك» .

هذا المنهج لن ينجح إذا ظل طفلك مضطرباً بسبب هذه المشاجرة . إن التواصل دائماً ما يكون أكثر فعالية وتأثيراً عندما يتوافر للشخص بعض الوقت ليهدأ . عليك أن تساعد بالتدخل المبكر قبل أن تنفجر العاصفة .

«إنه يبدو لي كما لو كنتما تتجادلان ، وإنني أعتقد أنه يمكنكما تسوية ذلك معاً ، وأتمنى ذلك وإذا أردتما مساعدتي . فأخبراني بذلك . ولكن إذا لم تستطيعا ذلك بمفردكما فسيتطلب ذلك أن ينال كلُ منكما بعض الراحة لبعض الوقت» .

هذا النمط من التوجيه يعطي طفلك القوة والقدرة على حل مشكلاته . فإذا آمنت بقدرته على ذلك ، فمن المحتمل أن يؤمن هو الآخر بأنه يستطيع أن يحل مشكلاته ،

ولكن ينبغي أن تكون هناك حدود لذلك ، حيث إنه ينبغي أن يكون هناك قرار حكيم قبل التدخل لحل المشكلة أو التنحي عنها .

وكقاعدة عامة ، عليك أن تشجع أطفالك دائماً على حل مشكلاتهم الخاصة ، وامنحهم الوقت ليقوموا بذلك ، ثم إذا رأيت أن المشكلة تتفاقم ، هنا يتحتم عليك توجيههم حتى يتوصلوا إلى حل . وعليك أن تتركهم لدقائق قليلة حتى يتمكنوا من التفكير بشأن مشكلاتهم .

علم أطفالك احترام الطرف الآخر حتى وإن اختلفت الآراء . «إنك لست مضطراً للموافقة على ما يقوله أخوك . فهو ينظر إلى الموقف بطريقة ، وأنت تنظر إليه بطريقتك ، وهذا شيء مقبول أن يكون لديكما اختلاف في الآراء في هذا الشأن ، ولكن ليس مقبولاً أن تنشب بينكما معركة ، لأن اختلاف الآراء لا يفسد للود قضية» . هذه المهارة ستساعدهم عندما يصبحون بالغين . ففي بعض المواقف يمكن أن يساعد ذلك إذا شرحت لهم أنه يمكن النظر للمشكلة من وجهة نظر الطرف الآخر : «كل منكما لديه مبرر لصحة رأيه» . دع أطفالك يتبادلون الأسباب حتى يتأتى لهم التوصل إلى اتفاق أو حل وسط . فكل طفل ينبغي أن يعطي ما لديه من آراء ، مهما كانت ، حتى يتم التوصل إلى حلٍ مرضٍ .

كإجراء وقائي على المدى البعيد ، ركز على السلوك الاجتماعي الإيجابي لطفلك وامدحه على الاستمرار والتقدم . فالآباء ينسون ذلك . من السهل النظر للسلوك الجيد على أنه أمر طبيعي ومسلم به وهذا خطأ . حاول البحث عن التعاون والمشاركة وأكدهما بقولك «إنني أقدر انسجامكم في اللعب معاً وأشكركم على ذلك . إنني أتمنى أن تشعروا بالفخر بأنفسكم» .

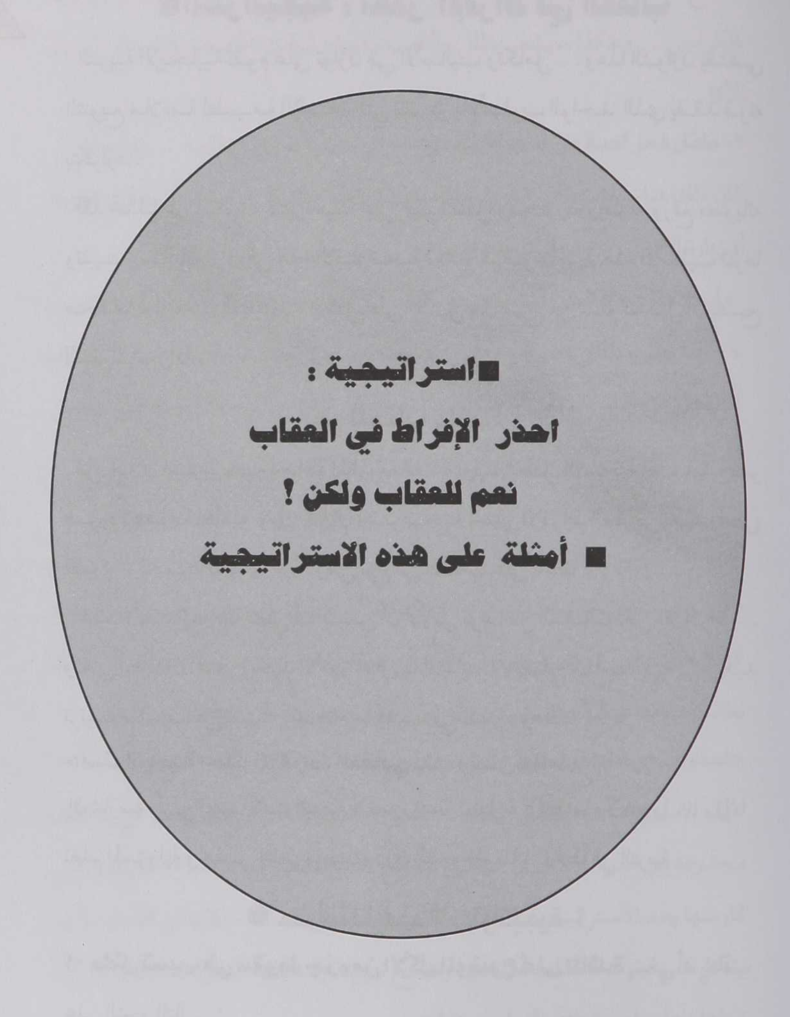
مما سبق يتضح أن أهم ما يمكن للأم فعله لتعليم أطفالها أفضل الطرق لحل الصراعات



التي تنشب بينهم هو أن تكون مثلاً يحتذي به أطفالها .

أذكر بعض الطرق المناسبة لحل المشكلات التي تواجهها في حياتك سواءً مع زوجتك أو رئيسك أو جارك أو حتى مع موظف المبيعات الثائر ، ولا تخفي شعورك بالغضب ، بل عليك التعبير عنه بصورة بناءة : «عندما تستمر في النقاش ينتابني الغضب ، لأنه أمر محبط أن ندور حول حلقة واحدة» . عليك أن توضح لطفلك أن هناك طرقاً أفضل للتعبير عن عدم الموافقة مثل الهدوء والأدب والاحترام . فإذا اتبع طفلك أسلوباً للحوار عن طريق العراك فيستغرق إحداث التغير وقتاً أطول . لذا عليك بالمثابرة ، فالأطفال يستحقون ذلك .

* د .سال سيفر


■ استراتيجية :
احذر الإفراط في العقاب
نعم للعقاب ولكن !
■ أمثلة على هذه الاستراتيجية



■استراتيجية : احذر الإفراط في العقاب

التربية الإيجابية تقوم على توازن في الأساليب وتكامل . . وهذا التوازن يقتضي التنويع ملاءمة لطبيعة الإنسان التي تضيق بالأسلوب الواحد الذي يفقد قوته بتكراره . .

لقد تحدثنا عن أساليب كثيرة مبنية على فهم الطفل ومحاورته وإقناعه ورفع معنوياته وتثبيت إيجابياته . . وفي هذه الاستراتيجية نعالج موضوعا يزيد هذه الأساليب تنوعا محققا توازنا تربويا يساعد الطفل على تعديل ما اعوج من سلوكه قبل أن يصبح السلوك انحرافا . . .

نعم للعقاب ولكن ! :

من خلال استراتيجية إحاطة المظلوم بالعناية أولينا الطفل الضحية اهتماما لجبر ضرره وهذه مكافأة له ومن خلال استراتيجية احذر الإفراط العقابي نعيد المخطئ لصوابه ونحسسه بخطئه . . . وهي نوع من العقاب على الخطأ . .

هذه الاستراتيجية تعني أننا ينبغي أن نمارس نوعا من العقاب لكن بلا إفراط . . وتعني أيضا أن المخطئ يعيد الأمور لمجاريها السليمة ويصلح ما أخطأ فيه . . ويعيد ترتيب ما تسبب في تشتيته وإصلاح ما تسبب في تدميره وهكذا . . .

▹ استراتيجية احذر الإفراط العقابي بناء وليس هدما :

إن ممارسة المربي لهذه الاستراتيجية لا تعني إهانة لطفل ولا انتقاما ولا ضررا . . . وإنما تعلم المسؤولية وتحسس المخطئ بخطئه دون اللجوء لوسائل الخطأ في التربية . .

● من أمثلة هذه الاستراتيجية :

١- **طفل تسبب في سقوط جزء من الأكل الموضوع على المائدة** ينبغي أن يعاقب على النحو التالي :

جمع ما سقط ورميه بالقمامة تنظيف السجاد والبلاط وتنظيف المائدة وما يحيط بالكراسي . . وهكذا سيشعر بالملل والتعب وضياع الوقت المخصص للعب أو النوم أو الأكل . .

٢- **طفل دمر لعبة من لعب أخيه :** يؤخذ من مصروفه لشراء اللعبة . . ويلزم لو كان ذلك مناسبا لسنه أن يشتري لعبة مشابهة لأخيه بنفسه . . . بدل أن يذهب للنزهة أو زيارة الأقارب يأخذه الأب لشراء اللعبة . . .

هذه الأساليب لا تعني أبدا أنك تهين الطفل أو تحطم معنوياته أو تؤذيه وتلحق الضرر به . .إنما تصيبه بالملل وهو يقوم بشيء غير محبوب ولا يجلب له متعة . . .إنه أسلوب للعقاب الإيجابي ينبغي أن يستعمل مع الطفل الذي يبدر منه سلوك غير مقبول وسلوك خطأ . .

▹ لا للإفراط :

هذه الاستراتيجية ينبغي أن تمارس باعتدال مع الأبناء وبدون مبالغة . .لئلا تصبح ضررا ومساسا بشخصية الطفل . . . فلا يمكننا أن نطالب طفلا صغيرا بتنظيف السجاد كاملا لأنه تسبب في اتساخه . . . ولكن أي محاولة منه لتنظيفه تعد كافية . . . ولا أن نطالب مراهقا بتنظيف البيت كله لأنه رمى علبة مشروب على البلاط . . .

▹ استراتيجية احتياطية :

هذه الاستراتيجية ينبغي أن تكون ضمن حقيبتك التربوية تمارسها في حالات محدودة بين الفينة والأخرى ، بمعنى أوضح ضمن الاستراتيجيات الاحتياطية التي تمارسها بعد الاستراتيجيات السابقة التي تحدثنا عنها . . . ولا يمكن اللجوء إليها بشكل مستمر لئلا تنقلب أهدافها وتصبح مهينة ومحطمة لمعنويات الطفل بدل أن تساعده على فهم خطئه وتحمل مسؤوليته . .



● استراتيجيات تنمية التفكير :

الدرس الأول : معالجة الأفكار (موجب -سالب _ مثير)

الدرس الثاني : (اعتبار جميع العوامل)

الدرس الثالث : (القوانين)

الدرس الرابع : النتائج المنطقية وما يتبعها

الدرس الخامس : الأهداف

○ الدرس السادس (التخطيط) :

الدرس السابع : (الأولويات المهمة الأولى)

الدرس الثامن : (البدائل والاحتمالات والخيارات)

الدرس التاسع : (القرارات)

■ الدرس العاشر : (وجهات نظر الآخرين)

■ استراتيجيات تنمية التفكير:

رأينا الكثير من الاستراتيجيات التربوية التي تشكل معا بدائل إيجابية عن العقاب وتساهم في بناء الشخصية المطلوبة . . . وسنتوقف إن شاء الله قليلا لنتعلم معا كيف يمكننا ممارستها من خلال تعليم أبنائنا الطرق السليمة للتفكير . . . التي نتوخى من خلالها تنمية هذه المهارة (التفكير) لدى أبنائنا . .

وقفة للتعلم وتنمية القدرات الفكرية لأبنائي

إن التعليم المباشر لمهارات وعمليات التفكير تساعد على رفع مستوى الكفاءة التفكيرية للطفل مما ينعكس على مستوى تحصيله ، وقد أشارت الدراسات إلى أن تعليم مهارات التفكير يترتب عليه مهارات أعلى ، وقد اخترت برنامج الكورت لتعليم مهارات التفكير للدكتور إدوارد دي بونو ، وهو من أشهر البرامج المطبقة في كثير من دول العالم ، ودي بونو من أبرز علماء التفكير الذين يدافعون بقوة عن منهجية تدريس مهارات التفكير وأدواته بطريقة مباشرة .

وهو برنامج ينمي لدى الطفل مهارة عملية تتطلبها الحياة الواقعية وتؤهله أن يكون مفكرا فاعلا ومتفاعلا في الوقت نفسه .

البرنامج مصمم على شكل دروس أو وحدات مستقلة تخدم كل منها أهدافا محددة ، مما يسهل على الآباء فهمها وتقديمها للأبناء بصورة متدرجة .

الوحدة الأولى (كورت ١) :

الدرس الأول: معالجة الأفكار (PMI) (موجب -سالب _ مثير)

يعطي الاستخدام المتروي لأداة معالجة أفكار الأطفال الوسيلة في عبور ردة الفعل



الانفعالية نحو فكرة ما ، فلا يتخذون قرارا أو موقفا إلا بعد النظر إلى الموقف من جوانب مختلفة ، ودرس معالجة الأفكار درساً أساسياً في البداية حتى نتمكن من استخدام عملية معالجة الأفكار (موجب (+) ، سالب (-) ، مثير)

في الدروس اللاحقة .

وهذه الأداة توجه عملية التفكير للنظر إلى النقاط السيئة والنقاط الجيدة والنقاط الملفتة للنظر أو الهامة (ليست جيدة ولا رديئة) عن الفكرة ، وبعد التدرب على هذه الأداة تتغير أهداف الأطفال من ردود فعل انفعالية إلى مهارة في عملية اتخاذ القرار بعد النظر إلى جانبي المسألة ، وبدونها تكون ردة الفعل انفعالية وضيقة .

مثال:- يجب أن تصنع الشبابيك من البلاستيك الشفاف بدلا من الزجاج .

الجانب الإيجابي: إذا انكسرت لا تشكل الخطورة التي يشكلها الزجاج . لا تنكسر بسهولة .

الجانب السلبي: يتأثر البلاستيك بإمكانية قشطه بسهولة أكثر من الزجاج البلاستيك باهظ الثمن قياسا بالزجاج .

الجانب المثير: ربما من المسلم به أن الزجاج هو الأحسن لأننا اعتدنا استخدامه ، لكن يمكن أن تتلون الشبابيك إن كانت من البلاستيك .

تمرين (١) :

يجب أن تدهن جميع السيارات باللون الأصفر الساطع حسب القانون .

تقوم كل مجموعة بمعالجة الأفكار من 3-5 دقائق . مجموعة تطرح النقاط الإيجابية ، مجموعة تطرح النقاط السلبية ، مجموعة تطرح النقاط المثيرة ، وتشارك كل المجموعات في تبادل الآراء .

حلول مقترحة :

النقاط الإيجابية:

يكون من الأسهل رؤية السيارات الصفراء في الليل ، أو في ساعات الضباب وبذلك تقل احتمالية وقوع الحوادث .

يفضل أن ينظر للسيارة على أنها وسيلة نقل ، وليست رمزا للمكانة الاجتماعية .

النقاط السلبية:

سيكون ذلك مملا .

سيمر أصحاب مصانع وإعلانات الأصباغ بأوقات عصيبة .

سيكون من الصعب على رجل الشرطة مطاردة سيارة معينة تمت سرقتها

النقاط المثيرة:

هل سيكون لون السيارة ذا فائدة للمالك أو لآخرين ؟

هل تتغير قيادة السيارات بتغير ألوانها ؟

الدرس الثاني : (اعتبار جميع العوامل)

يحول استخدام عملية (اعتبار جميع العوامل) بطريقة مدروسة اهتمام الفرد من التركيز على أهمية العوامل المتوافرة لديه ، إلى البحث عن جميع العوامل الممكنة من خلال التركيز على النواحي التالية :

١-العوامل التي تؤثر على الفرد نفسه .

2-العوامل التي تؤثر على الآخرين .

3- العوامل التي تؤثر على المجتمع بشكل عام .

وفي هذا الدرس يحاول الطفل إيجاد أكبر عدد ممكن من العوامل الهامة ، وكذلك فإنه يحاول تحديد العوامل التي أهملت ،والهدف الأساسي من اعتبار جميع العوامل



هو الحصول على أكبر قدر من العوامل الهامة دون النظر إلى كونها عوامل مفضلة أو لا ، ويختلف درس «اعتبار جميع العوامل» عن درس «معالجة الأفكار» التي هي عبارة عن ردة فعل مباشرة للموقف ، في حين أن «اعتبار جميع العوامل» عبارة عن أداة تستخدم لاستكشاف الوضع العام للموقف وذلك قبل الإتيان بفكرة ما ، ويعد درس «اعتبار جميع العوامل» درسا صعباً من حيث طريقة تعليمه ، حيث يجد المربي صعوبة في عرض الكثير من العوامل حول موقف ما على الأبناء ، لذلك يكون التركيز على ما تبقى من عوامل ،ويمكن تقسيم الأسرة إلى مجموعات بحيث تقوم كل مجموعة بإيجاد العوامل التي أهملتها المجموعة الأخرى ولم تأخذها بعين الاعتبار .

مثال:

منذ فترة أصدرت إدارة المدرسة قرارا بمنع دخول السيارات الخاصة إلى الموقف داخل المدرسة ، وذلك لتسهيل حركة ركوب التلاميذ إلى الحافلات ومنعا للحوادث . بعد فترة غيرت إدارة المدرسة هذا القرار لأنهم وجدوا أنه غير مناسب . لماذا؟

لقد نسوا اعتبار عامل مهم ، وهو أن منع دخول السيارات الخاصة يسبب ازدحاما في الطريق العام أمام المدرسة .

تمرين (١) :

يذهب رجل وزوجته لشراء سيارة مستعملة لأسرتهم .

إنهم يأخذون جميع العوامل التالية بعين الاعتبار :

أن البائع هو نفس المالك للسيارة .

سعر السيارة .

نوع السيارة ولونها .

قوة المحرك وسرعة السيارة .

صلاحية الأجزاء الميكانيكية في السيارة .

اتساع السيارة للعائلة .

ما هي العوامل التي لم يأخذوها بعين الاعتبار .

يطلب المربي من مجموعات محاولة إيجاد العوامل التي تركها الشخصان اللذان يريدان شراء السيارة خلال (5د) ، وتستطيع المجموعات الأخرى إضافة عوامل أخرى .

مقترحات:-

ربما لا تعجب السيارة أطفالهما .

مدى استهلاك السيارة للوقود .

قد لا تتناسب السيارة مع المرآب .

تمرين (٢) :

قام أحد المخترعين باختراع فطور على شكل حبة دواء ، وهي حبة صغيرة جدا ،إلا أنها تحتوي على جميع عناصر الغذاء والفيتامينات التي يحتاجها الجسم .بعد أن يتناول الإنسان تلك الحبة لا يشعر بالجوع لمدة 5 ساعات .

هل يجب أن يسمح بمثل هذه الحبوب؟ ما هي العوامل التي يمكن أن تؤخذ بعين الاعتبار؟

تقوم كل مجموعة بتحضير أكبر عدد ممكن من العوامل خلال (5-7 دقائق) ، وتقوم بعرض هذه العوامل على باقي المجموعات ، وتضيف باقي المجموعات العوامل التي تجاهلتها أو نسيتها المجموعة .

مقترحات :-

هل يستطيع الفرد التأكد من أن وجبة الإفطار تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للإنسان؟



ماذا يمكن أن يحدث لكل المزارعين ، ومنتجي ومصنعي الأغذية ، والمحلات التجارية؟

لن يكون هناك أية صحون ليتم غسلها .

يمكنك تناول فطورك أثناء ذهابك للعمل .

قد لا يكون الفطور ممتعا ، والناس بحاجة إلى متعة .

هل سيؤثر ذلك على حجم المعدة عند الفرد بحيث يقل حجمها مثلا؟

إذا كانت هذه الحبوب تستخدم لوجبة الإفطار فقط ، أليس من الممكن استخدامها لجميع الوجبات؟ وهل يعد ذلك ضروريا للفرد الذي يتناولها؟

تمرين (٣) :-

ما هي العوامل التي تأخذها بعين الاعتبار عند إقدامك على شراء منزل؟

تمرين (٤) :

حفر رجل بئراً في بيته بسبب نقص في كمية الماء الذي يصل إلى البيت . ما الاعتبارات أو العوامل التي يجب أن يأخذها بعين الاعتبار؟

تمرين (٥) :

قررت جماعة من شباب البلد القيام برحلة يطوفون فيها على دول الخليج العربي ، ما العوامل التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار؟

الدرس الثالث : (القوانين)

القوانين تساعدنا على التفكير بشكل محدد ودقيق ، والاستخدام الناجح للقوانين يؤدي إلى إتقان تفكيرنا ،فعند التفكير بأي شيء فهناك العديد من القوانين التي يجب أن تتبع تفكيرنا ، والتي لايمكن إهمالها ، أو الاستغناء عنها ، بل يجب أن تؤخذ بعين

الاعتبار .

١- بعض القوانين يتم وضعها لمنع الفوضى .

◁ **مثال :** القانون الذي يستوجب تحرك السيارات على جانب واحد من الطريق .

2- بعض القوانين توضع للاستمتاع .

مثال : قوانين كرة القدم تشكل لعبة كرة القدم وتجعلها ممتعة

3- توضع القوانين أحيانا من قبل المؤسسة لأعضاء تلك المؤسسة .

◁ **مثال :** قانون وجوب ارتداء الجنود اللباس الموحد عند القيام بواجباتهم .

4- توضع القوانين لمنع بعض الناس من أخذ ممتلكات الآخرين .

◁ **مثال :** قانون منع السرقة (إن هدف القانون تسهيل حياة الناس وجعلها تتجه نحو الأفضل) .

5- بعض القوانين توضع لحماية عقل الإنسان والحفاظ على صحته من مثل منع الخمور والمخدرات .

والهدف من هذا الدرس هو توفير فرصة للممارسة والتدريب على الدرسين السابقين ، ويجب أن يتم التركيز في هذا الدرس على القوانين نفسها التي هي جزء من الموقف التفكيري للفرد ، فهناك العديد من القوانين التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار و لايمكن إهمالها أو الاستغناء عنها .

◁ **مثال :**

تسلمت معلمة جديدة أحد الفصول ، ومنذ اليوم الأول أصدرت مجموعة من القوانين ؟ أذكر أربعة منها؟



■ مقترحات :

١ - يجب على الأبناء عدم الخروج من أماكنهم بدون إذن .

2 - يجب عدم الكتابة على المقاعد .

3 - يجب التزام الهدوء عند تحدث الآخرين .

4 - يجب إعادة الأشياء المستعارة إلى أصحابها .

التمارين :

تمرين (١) :

يحاول الأبناء في (5) دقائق إنتاج (4) قوانين للآباء . ويطلب من كل مجموعة بدورها عمل قانون واحد إلى أن لا يظهر أي قانون آخر ، ثم يتم اختيار قانون واحد من القوانين لمراجعة أداة معالجة الأفكار .

أنت عضو في لجنة تحاول وضع بعض القوانين للآباء عندما يتعاملون مع أطفالهم . هل تستطيع التفكير بأربعة قوانين رئيسة ؟ قم بتطبيق أداة معالجة الأفكار . على القوانين التي وضعت للآباء .

■ مقترحات :

١ - يجب أن يستمع الآباء بصورة أكثر لأبنائهم .

2 - يجب أن يحاول الآباء رؤية الأشياء من وجهة نظر الأبناء .

3 - يجب أن لا يتشاجر الآباء أمام أطفالهم .

4 - يجب أن يسمح الآباء لأطفالهم بصنع القرارات لأنفسهم .

5 - يجب أن يقوم الآباء بإخبار الأبناء بين وقت وآخر عن الأمور التي لا تعجبهم في أبنائهم .

تمرين (٢) :

سافرت مجموعة من الناس إلى جزيرة ما ، وذلك لبدء حياة جديدة .إنهم يلغون النقود والملكية وجميع القوانين القديمة ، ووجدوا أن الجميع يرفض القيام بالأعمال الصعبة مثل الزراعة وبناء البيوت . قم بإيجاد بعض القوانين التي يمكن أن تنظم حياة هؤلاء الناس .

تمرين (٣) :

في سباق القوارب . هناك أنواع متعددة من القوارب . بعضها كبير وسريع ، وبعضها صغير وبطيء . إنك تريد إعطاء فرصة لكل فرد للفوز . ما هي القوانين التي تضعها ؟

تمرين (٤) :

إذا كنت تدير مدرسة ، ما هي القوانين (التعليمات) التي تصر عليها ؟

تمرين (٥) :

إذا كنت تنظم مسابقة لمعرفة بطل أكل التفاح ، ما القوانين التي تضعها لهذه المسابقة؟

الدرس الرابع : النتائج المنطقية وما يتبعها

يهدف هذا الدرس إلى تعليم الأبناء منهجية التفكير من خلال تقييم النتائج المترتبة عن اختياراتنا في الحياة . . ولذلك فإن أي اختراع جديد أو أي خطة أو قانون أو قرار جميعها لها نتائج تستمر لوقت طويل ، في التفكير بأي عمل ترغب القيام به يجب أخذ النتائج بعين الاعتبار . ويمكن تقسيم النتائج إلى الأنواع التالية :



أنواع النتائج :

- النتائج الفورية .
- النتائج قصيرة المدى (1-5 سنوات) .
- النتائج متوسطة المدى (5- 25 سنة) .
- النتائج طويلة المدى (أكثر من 25 عاما) .

يتعامل درس النتائج المنطقية مع ما يمكن أن يحدث ، بعد أن يكون القرار قد أتخذ أو صنع ، فهناك نتائج فورية ، وهناك نتائج قصيرة المدى (5 سنوات) ، ومتوسطة المدى (25 سنة) ، ونتائج بعيدة المدى (فوق 25 سنة) .

والقصد منه توسيع النظرة لما بعد الأثر الفوري لذلك العمل ، فيتجه تفكيره للمستقبل ، وينظر إلى الأمام .

مثال :

عمل رجل على إدخال الأرانب إلى بلاده وذلك لتوفير الصيد لأصدقائه ، كانت النتائج الفورية جيدة ، لأن الأرانب كانت مصدرا بديلا للحوم . أما النتائج متوسطة المدى فكانت سيئة ، إذ إن الأرانب تزايدت كثيرا لدرجة أنها أصبحت آفة زراعية تضر بالمزروعات . وكانت النتائج بعيدة المدى سيئة للغاية . فقد انتشرت الأرانب في جميع أنحاء البلاد وتسببت في إتلاف مقادير كبيرة من المحاصيل .

تمرين (١) :-

تقوم مجموعة بالتوصل إلى النتائج الفورية ، ومجموعة أخرى إلى النتائج القصيرة المدى ، ومجموعة أخرى إلى النتائج الطويلة المدى .

تم اختراع إنسان آلي ليحل محل الأيدي العاملة البشرية داخل المصانع . تم الإعلان

عن الاختراع . قم بتطبيق أداة النتائج المنطقية وما يتبعها حول هذا الاختراع .

مقترحات :

١- النتائج الفورية:

بطالة كبيرة ، معارضة للفكرة ، احتجاج ، الخ

٢- النتائج القصيرة المدى:

تشمل الانتقال إلى صناعات الخدمة ، وإعادة التدريب ، والتغيير في طريقة توزيع الدخل . .

٣- النتائج المتوسطة المدى:

قد تشمل فكرة تشجيع المهن اليدوية .

٤- النتائج الطويلة المدى:

قد تشمل الأفراد الذين يعملون لمدة شهرين في السنة فقط ، خلال السنة بأكملها آي أن الوضع يصبح عكس العطلة ، فبدلا من أن يعطل الأفراد شهرين في السنة ، يعملون شهرين فقط .

تمرين (٢) :

- هناك الة جديدة تجعل من الممكن الكشف عن الفرد الذي يقوم بالكذب . قم بتحديد النتائج الفورية .

1 - سوف تصبح المحاكم والإجراءات القانونية بسيطة جدا وسهلة .

2 - يستطيع رجال الأمن جمع الكثير من المشتبه بهم والتحقيق معهم .

3 - سوف يتعلم الناس قول الحقيقة بسرعة .

4 - ربما لا يكون هناك فرق لأن الآلة يمكن استخدامها فقط إذا ظننت أن الشخص المشتبه به كاذب .



5 - بشكل عام سوف يصبح سلوك الناس سلوكا حسنا .

تمرين(٤) :

سافر شاب لقضاء إجازته بعيدا عن منطقته ، قام صديقه باستخدام سيارته دون إذن منه ماذا تتوقع أن يحدث عندما يعود الشاب من إجازته ؟

الدرس الخامس : الأهداف

تستطيع أن تعمل شيئا ما خارجا عن العادة ، وذلك لأن كل شخص آخر يقوم به ، أو لأنه رد فعل لموقف ما ،لكن أحيانا عندما تقوم بعمل شيء ما لكي تحقق غرضا أو هدفا ما ، فهي تخدم تفكيرك إذا عرفت بالضبط ما الذي ترغب بتحقيقه ، وكذلك فإنها يمكن أن تساعدك لفهم تفكير الآخرين إذا استطعت الاطلاع على أهدافهم . النقطة الأساسية في هذا الدرس تتمثل في التركيز على فكرة الهدف . . إن فكرة الهدف هذه توسع إدراك الموقف ، وتعد الأهداف أداة لجعل الأطفال يركزون مباشرة على المقصود من وراء الأعمال التي يرغبون القيام بها .

◃ **مثال :** أحد رجال الأعمال لديه مجموعة أهداف وهي :

بناء مركز تجاري كبير .

زيادة الأرباح لمؤسسته ولنفسه .

إدخال السرور إلى قلوب المتسوقين .

إنجاز العمل بشكل جيد والتخطيط لذلك (في الوقت المحدد وضمن الميزانية) .

وذلك حتى يضمن زيادة الطلب على المركز وينمي ويطور مراكز تجارية أخرى .

تمرين (١) :

(يسمح بدقيقتين فقط لهذا التدريب ، ويجب أن يفرق المربي بين تفسيرات لأن ، وتفسيرات لكي)

أب غاضب جدا من ابنته ، لكنه يضاعف التسامح معها . لماذا قام بذلك حسب اعتقادك ؟

مقترحات :

لأن البنت كانت تسرق النقود .

لأنه كان نادما بسبب غضبه منها .

لكي يبين لها أنه على الرغم من غضبه منها ، فإنه ما زال يحبها .

تمرين (٢) :

ماذا ستكون أهدافك لو ربحت خمسة آلاف دينار في إحدى المسابقات الحلال .

مقترحات :

أتبرع بجزء من المبلغ للمحتاجين .

شراء حاسب آلي شخصي .

المساهمة في بعض من مصاريف المنزل .

شراء بعض البرامج التعليمية والقصص المسلية .

إيداع جزء من المبلغ في حساب توفير في المصرف .

استثمار جزء من المبلغ .

تمرين (٣) :

ما هي أهدافك عندما تشغل جهاز الحاسوب؟

تمرين (٤) :

أنت قائد مركبة فضائية تقترب من الأرض قادمة من كوكب آخر ما هي الاهداف المختلفة التي تضعها لك ؟اعمل ثلاثة اهداف بديلة



كتابة الأهداف خطوة أولى على طريق النجاح

لكي تحدد الأهداف التي تهمك ، والتي ستستخدمها في خطتك ، قم بعمل قائمة بكل شيء تتمنى أو تحلم بتحقيقه ، في شتى مجالات حياتك ، أيا كان هذا الحلم صغيرا أم كبيرا ، اكتبه على الورق . فكتابتك لكل أهدافك على الورق في هذه المرحلة ستوسع من أفق تفكيرك . وفي هذه المرحلة لا تحاول التفكير في الكيفية التي ستحقق بها هذه الأهداف ، وذلك لأنك إن قمت بالتفكير في كيفية إنجازها في هذه المرحلة المبكرة من وضع الخطط والأهداف ستقلّص وتقيّد اعتقادك بقدرتك على تحقيقها . فهذه الأهداف لا تزال من وجهة نظرك بعيدة عن متناول يديك .

قد تتساءل في نفسك «لماذا إذن أكتب قائمة بأهدافي الحقيقية؟ !»إن كانت أهدافك تمثّل أهمية بالنسبة لك ، عند كتابتك لها ستبدأ في رؤية فرص جديدة في الحياة لم تكن تراها من قبل ، وستجد نفسك منجذبا لا شعوريا تجاه هذه الفرص ، وستبدأ في تنمية قدراتك لكي تأخذ خطوة بخطوة نحو تحقيق أحلامك . لذلك ضع كل ما يخطر ببالك من أهداف على الورق .

وتأكد أنه لن تكون لديك الرغبة في تحقيق هذه الأهداف إلا إذا كان الخالق سبحانه وتعالى قد منحك القوة لتحقيقها ، وسيساعدك قيامك بتنظيم هذه الأهداف وتحديد الأولويات منها على تحقيقها .

ستلاحظ أنك في بعض الأحيان لن تحقق هدفا بالطريقة التي خططت لها . وفي أحيان أخرى ستجد أن تجربتك لبعض الخطط الإبداعية واتخاذك بعض الخطوات الفعلية تقودك في اتجاهات لم تتوقعها من قبل ، وفي الغالب تكون أعظم وأكثر نجاحا من تلك التي وضعتها في خططك . وذلك لأن الخطط وضعت على أساس مقدرتك الحالية ، وهذه المقدرة تتغير مع الوقت .

○ الدرس السادس (التخطيط) :

التخطيط عبارة عن عملية التفكير للأمام ،وذلك لتحديد الطريقة التي يمكنك من خلالها الوصول إلى مكان ما ، أو عمل شيء ما وقد يكون الأمر عبارة عن تنظيم الأشياء ، وذلك حتى تكون هذه الأشياء مصقولة ومتقنة ، إنك عندما تخطط ،فإنك تضع برنامجا لما ستقوم بعمله ، ومن أهم الأمور أن تكون لديك خطة واضحة ، الفكرة من هذا الدرس هي استخدام التخطيط كموقف تفكيري يستدعي بعض التدريب والممارسة ، ولابد من الاهتمام بالنتائج والأهداف والعوامل لأنها تلعب دورا هاماً في التخطيط وتحسن القدرة عليه .

◁ مثال :

أصبح مركز المدينة مزدحما وغير نظيف ، ويريد المجلس البلدي عمل شيء لهذا الوضع . ما هي العوامل التي يجب أخذها بعين الاعتبار ، وما الأهداف التي يجب على المجلس أن يتبناها ؟قم بعمل اعتبار لجميع العوامل والأهداف(الدروس السابقة) .

○ حلول مقترحة :

اعتبار جميع العوامل :-

هل من الممكن تحسين المباني وتصليحها ، أم أنها غير قابلة للتصليح والترميم ؟

ماذا سيحدث للناس الذين يسكنون المنطقة ؟ ماذا سيحدث لتكاليف العمل ، من الذي سيدفع التكاليف؟

تعطيل الحركة والنشاط داخل المدينة .

هل يستطيع الناس تحمل دفع الأجور في البيوت الجديدة والمحلات ؟

○ الأهداف :

تحسين وضع الناس الذين يعيشون في المنطقة .



تحسين المدينة للجميع .

البقاء ضمن الميزانية .

الحصول على تعاون الجميع ، الخ .

تمرين (١) :

يعمل أحد اللصوص على سرقة بعض الأشياء ،وذلك عند بركة السباحة ،كيف يمكن أن تخطط للإمساك بذلك اللص ؟

تمرين (٢) :

أنت توافق على بيع بعض الصور والملصقات ، وذلك بهدف جمع النقود للعمل الخيري ،كيف تخطط لعمل ذلك ؟ما هي العوامل التي تفضل أخذها بعين الاعتبار ؟

تمرين (٣) :

آثار الأقدام في رمال الصحراء توحي بفكرة وجود مخلوق غريب ، خطط لحملة تقوم بها إلى تلك المنطقة من أجل جمع المزيد من المعلومات حول ذلك المخلوق ، وخطط كذلك لتصوير هذا المخلوق إذا كان ذلك ممكنا .

ما التخطيط ؟

التخطيط : هو وضع أهدافك في برنامج عملي قابل للتنفيذ ، ورسم صورة واضحة للمستقبل وتحديد الخطوات الفاعلة للوصول إلى هذه الصورة ، وكيف تتعامل مع الزمن وتختار الأولويات .

وهو أمر لا يفعله إلا القليل ، والذي نفعله دائما أن عندنا مجموعة من النوايا والأفكار التي نرى أهميتها ومتابعتها وإنجازها . وقد نصل إلى تحقيقها وقد تصرفنا مشاغل الحياة التافهة عن إدراكها . فنعيش على هامش الحياة بأهداف وطموحات لا تجد طريقها إلى التحقيق والإنجاز فما نتحدث عنه هو عملية منظمة من الإمساك بزمام

الذات . وتطويعها وتربيتها على التنظيم والدقة والمتابعة لتحقيق ما تصبو إليه .

فعملية التخطيط تحتاج إلى استعداد وتضحية وصبر وشجاعة ومهارات ، هذه العادة من عادات الشخصية الناجحة وكل عادة يمتزج فيها ثلاثة أمور :

1- المعرفة

2- الرغبة

3- المهارة بعض صفات التخطيط الجيد

هذه الصفات يجب أن تنفذ قبل المباشرة في تنفيذ التخطيط

1- أن الخطة قد بنيت على أهداف

2- أنها وضعت على ورق

3- من يضعها مسؤول عن تنفيذها

4- أن يحدد تاريخ وحين لتنفيذها

5- أن نضع برنامجاً لمراجعة خطوات ما يتم إنجازه أولا بأول

6- مواجهة المشكلات الكامنة والتي قد تظهر عند التنفيذ

7- أن يكون قد تم التعرف على الفرص السانحة عند التنفيذ

○ خطوات لعمل خطة

1- حدد الدافع للتخطيط

2- تحديد المهمة

3- قم بعمل تقييم للبيئة الخارجية 4- قم بعمل تقييم للبيئة الداخلية

5- ضع أهدافا قصيرة الأجل بناء على هذه التقييمات

6- ضع أهدافا طويلة الأجل مبنية على النشاط الذي تقوم به

7- ضع الأهداف حسب أولوياتها



8- قم بتحليل القوى المؤثرة على كل هدف من أهدافك

9- ضع خطة لكل هدف من أهدافك

10- مراجعة الخطة بصفة دورية كل ثلاثة أشهر لقياس مدى تقدمها

والواقع أن التخطيط مهارة ثمينة وعندما يتمكن الإنسان من هذه المهارة ويمارسها في حياته ويرى فوائدها المباشرة ويجد نفسه وقد ارتبط بالتخطيط وجعله جزءاً من حياته ، ولا بد من اتباع الخطوات التالية :

١- التفكير:

فكر في الأمر واعط نفسك قدرا من الوقت لاستيعاب الأمر ، ولا تفكر بالطريقة التي تعيش بها الآن ولا تشوش عليك الظروف أو العوائق والعقبات والتحديات ، لا تفكر بما يحصل الآن بل ركز على ما يجب أن يكون و تتمنى أن تنجزه ، فكر جيدا في أهم القيم والمبادئ ، والأولويات التي يجب أن تسير حياتك وتوجهها ، وضح هذه القيم والمبادئ بحيث تبدو واضحة للعيان وحاضرة في الذهن .

٢- الكتابة:

اكتب أفكارك على شكل نقاط ، اكتبها كما تأتي في ذهنك دون ترتيب ، إذا جاءتك الأفكار فلا تتوقف عن كتابتها ، وبعد ذلك قم بترتيبها حسب الأولويات ، لتبقي ما تريد وتحذف ما تريد .

الدرس السابع : (الأولويات المهمة الأولى)

إن الهدف من هذا الدرس هو تركيز الاهتمام مباشرة على عملية تقدير أهمية الفكرة ، هناك بعض الأشياء أهم من أشياء أخرى ، كما أن هناك بعض الأهداف أهم من غيرها ، وبعض النتائج أهم من غيرها في التفكير حول موقف ما ، وبعد أن تكون قد

عممت عددا من الأفكار ، عليك أن تقرر أيا من هذه الأفكار يعد أكثر أهمية بحيث تستطيع عمل شيء ما لهذه الأفكار بعد القيام بدرس معالجة الأفكار ، واعتبار جميع العوامل والأهداف أو النتائج المنطقية يمكنك القيام بدرس الأولويات المهمة الأولى وذلك لجمع أهم النقاط ، وهذه النقاط التي قمت باختيارها يجب أن تعطيها الأولوية وتتعامل معها أولا ، وتعد الأولويات المهمة حالة حكم على الفكرة ، ولا يوجد هناك إجابات مطلقة .

مثال : يريد شخص أن يقترض منك نقودا ، من العوامل المختلفة اختر ما يلي على اعتبار أنها أولوياتك :

هل النقود متوافرة معك ؟ هل تستطيع إقراضها ؟

هل تثق بالشخص المدين ؟ متى سيعيدها ؟

تمرين (١)

يقوم الأبناء بالعمل على هذه المشكلة مدة (5) دقائق ، ثم تختار مجموعة لإعطاء ما توصلت إليه ، ويناقش الجميع فيما إذا كانوا متفقين مع المجموعة المعينة .
يكتشف أب أن ابنه قد سرق سنارة صيد سمك من شخص ما يصطاد في البحر ، في التعامل مع الولد ،ماذا يجب أن تكون الأولويات عند ذلك الأب ؟

مقترحات :

إعادة السنارة إلى صاحبها .

بيان الخطأ في السرقة للولد .

إظهار الغضب .

تأديب الولد .



تمرين (٢)

تقوم كل مجموعة بعمل الأهداف ثم الأولويات المهمة ، وتعين مجموعة واحدة لإعطاء جميع الأهداف ، ومجموعة أخرى لإعطاء ثلاث أولويات ، وتناقش بقية المجموعات عدم الموافقة على هذه الأولويات .
قم بعمل الأهداف حول بناء علاقة متميزة مع الخالق سبحانه ، ومن ثم قم بعمل الأولويات المهمة الأولى على الأهداف التي وضعتها .

مقترحات :

الأهداف :

لكي تكون مطيعا لله .
لتتميز في أخلاقك .
للمحافظة على الفرائض .
لتحديد قيمك ومعتقداتك في الحياة .

تمرين (٣)

تقوم كل مجموعة بعمل الأهداف خلال (3) دقائق ثم الأولويات ،ثم تعين مجموعة واحدة لإعطاء جميع الأهداف ، ومجموعة أخرى تعطينا ثلاث أولويات ، وتستطيع المجموعات الباقية عدم الموافقة على هذه الأولويات .

إذا كنت تنظم لقاء لأصدقائك بالبيت ، فما هي أولوياتك ؟

مهارات مساندة : إدارة الأولويات

حول هذه النقطة المهمة ذكر أحد مؤلفي كتاب «إدارة الأولويات الأهم أولاً» التجربة التالية :

«حضرت ذات مرة حلقة دراسية كان المتحدث فيها يتكلم عن الوقت وكيفية الإفادة منه ، خلال المحاضرة قال ما يلي : «حسناً حان الوقت لعمل مسابقة» ، وهنا سحب من أسفل الطاولة ـ التي يجلس عليها ـ إناء سعة جالون له فتحة كبيرة ، ووضع هذا الإناء على الطاولة جوار وعاء به بعض الأحجار كل منها في حجم قبضة اليد ، ثم توجه إلينا بالسؤال كم من هذه الأحجار يمكن إدخالها في هذا الإناء؟ رددنا : فلنحاول معرفة ذلك ، وبعدها بدأنا بإدخال الأحجار حتى وصلت إلى فتحة الإناء ، هنا سألنا : هل امتلأ الإناء؟ وكان ردنا جميعاً وبصوت واحد : «نعم» ، قال حسناً ومد يده وسحب من أسفل الطاولة دلواً مملوءاً بالحصى الصغيرة ، ووضع بعضها في فتحة الإناء فدخلت الحصى بسهولة في الفراغ الذي تركته الأحجار الكبيرة ثم قام بهز الإناء مرات عدة وسألنا؟ هل امتلأ الإناء ؟ عند هذا الحد تملكتنا الحيرة ورددنا : «ربما لا» فرد قائلاً : «حسناً» ، ثم مد يده إلى أسفل الطاولة ، وسحب دلواً مليئة بالرمال وأفرغ كل الرمال في الإناء فاختفت تماماً في تلك الفراغات التي تركتها الأحجار والحصى الصغيرة ، وعندها سألنا : هل امتلأ الإناء؟ فرد الجميع بصوت عال : «لا» ، وعندها قال : «حسناً» ، ثم سحب من أسفل الطاولة إناء مملوءاً بالماء ، وبدأ يسكب بعضه في الإناء ثم قال لنا : «ما الهدف من كل ذلك؟» رد أحدنا قائلاً : « هناك دائماً فراغ ما في حياتنا ولو حاولنا الاستفادة منه لفعلنا» ، وهنا رد قائلاً : «لا ، ليس هذا مقصود الدرس ، الدرس هو أنه لو أننا لم نضع الأحجار الكبيرة أولاً ما كان بوسعنا إدخالها أبداً» .

الشيطان والأمور الصغيرة :

يقول الإمام ابن القيم مبيناً سعي الشيطان في إضاعة وقت المسلم في الأمور الصغيرة دون الكبيرة : «العقبة السادسة ـ التي يقف فيها الشيطان للمسلم ـ هي عقبة الأعمال المرجوحة المفضولة من الطاعات ، فأمره بها ، وحسَّنها في عينه ، وزينها له ، وأراه ما



فيها من الفضل والربح ، ليشغله بها عما هو أفضل منها ، وأعظم كسباً وربحاً ، لأنه لما عجز عن تخسيره أصل الثواب ، طمع في تخسيره كماله وفضله ودرجاته العالية ، فشغله بالمفضول عن الفاضل ، وبالمرجوح عن الراجح ، وبالمحبوب لله عن الأحبّ إليه ، وبالمرضي عن الأرضى له ، ولكن أين أصحاب هذه العقبة؟ فهم الأفراد في العالم ، والأكثرون قد ظفر بهم في العقبات الأول» (تهذيب مدارج السالكين للإمام ابن القيم ، عبد المنعم صالح العلي ، ص 143) ويقول كذلك : «فإن في الأعمال والأقوال سيداً ومسوداً ورئيساً ومرؤوساً ، وذروة وما دونها ، كما في الحديث الصحيح : (سيد الاستغفار أن يقول العبد : اللهم أنت ربي ، لا إله إلا أنت . . الحديث) ، وفي الحديث الآخر : (الجهاد ذروة سنام الأمر) ، ولا يقطع هذه العقبة إلا أهل البصائر والصدق من أولي العلم ، السائرون على جادة التوفيق ، قد أنزلوا الأعمال منازلها ، وأعطوا كل ذي حقٍّ حقه» .

○ أدوات في إدارة الأولويات :

يرى د . كوفي أن المنظم حول الربع الثاني يحتاج إلى ست أدوات أساسية هي :

(١) الانسجام:

بين الرؤية للأمور ورسالتنا في الحياة ، بين الأدوار والأهداف ، بين الأولويات و(الخطط) ، لذلك يجب أن يكون في المفكرة مكان لرسالتنا في الحياة ولأدوارنا وأهدافنا .

(٢) التوازن:

أن نعرف جميع أدوارنا في الحياة ولا نهمل دوراً ولا جانباً مهماً (الصحة ، الأسرة ، تنمية القدرات . . الخ . .) ، إذ إن النجاح في مجال لا يعوض الفشل في آخر .

(٣) التركيز على المهم غير العاجل:

وهذه تأتي بالتخطيط الأسبوعي وليس باليومي إذ إنها تعطي توازناً أكثر .

(٤) ليس المهم أن نرتب الأولويات:

التي في برنامجنا ، المهم هو أن نبرمج أولوياتنا : وذلك بوضع الأحجار الكبيرة أولاً ، وتجنب خطأ إداريي الربع الثالث .

(٥) البعد الإنساني:

أن نضع في الحسبان أننا نتعامل مع بشر وليس مع جداول أو برامج وأن نضع مساحة لمقاطعات الآخرين وأن نقدمها أحياناً على برنامجنا .

(٦) المرونة:

وذلك بجعل التخطيط أو البرمجة خادماً لنا ولا نجعل أنفسنا خدماً لها ؛ لذلك يجب أن نفصل برنامجنا وفق ما يناسبنا حسب الأولويات والأهداف ، ولا نجعله جافاً مخالفاً لنا مقلقاً لراحتنا .

(٧) سهولة النقل والحركة:

يجب أن تكون المفكرة (مكان كتابة برنامجنا) مما يَسْهُل حمله والحركة به حتى نراجعه في المواصلات مثلاً أو مكان العمل وحتى تكون المعلومات المهمة معنا دائماً .

○ خاتمة :

معرفتنا لما يهم في شتى أدوار حياتنا ، ثم وضعنا لهذه الأمور المهمة في برنامجنا ، وفق أهداف قريبة ، مفتاحٌ للفعالية والتغيير في أنفسنا وفي مجتمعاتنا .

الدرس الثامن : (البدائل والاحتمالات والخيارات)

عندما تنوي اتخاذ قرار ما أو التصرف نحو موقف ما ، فقد لا تتوافر لديك جميع الخيارات والبدائل لهذا القرار أو التصرف ، ويحدث ذلك عند بداية التفكير ، لكن مع استمرارك في التفكير وبحثك عن هذه الخيارات فإنك قد تجد أن هناك الكثير من



الخيارات والبدائل أكثر مما كنت تظن .

إن عملية البدائل والإمكانات والخيارات هي محاولة لتركيز الاهتمام مباشرة على اكتشاف جميع البدائل أو الخيارات أو الإمكانات ،وعند النظر إلى وضع أو موقف ما فإنه ليس طبيعيا الذهاب لما هو أبعد من التفسير الذي يبدو مرضياً أو مقنعاً ، ومع ذلك يمكن أن يكون هناك احتمالات عدة .

○ مثال :

سيارة وجدت في خندق وسائقها ميت ، ماذا يمكن أن يكون قد حدث ؟

البدائل والاحتمالات والخيارات :

١-السائق أصيب بنوبة قلبية أو إغماء .

2-أصيبت السيارة بعطل نتيجة ثقب الإطار ، أو خلل ميكانيكي .

3-هوجم السائق من قبل جمل ، وفقد السيطرة على السيارة .

4- نام السائق .

5-أخطأ في تقدير مدى انعطاف الشارع نتيجة للسرعة .

تمرين (١) :

يقترح الابن تفسيرات محتملة ، أو تخمينه فيمكن للوالد أن يكشف عن بعض التفسيرات والاحتمالات الموجودة لديه .

يذهب رجل إلى المطعم ويطلب ماء للشرب .أعطاه صاحب المطعم ماء ، ثم صرخ صاحب المطعم فجأة ، ما التفسيرات المحتملة ؟

مقترحات للتفسير المحتمل :-

كان الرجل مصاباً بالازورار ، لذا طلب كأسا من الماء .

يعلم صاحب المطعم أن علاج الازورار يمكن أن يتم من خلال الخوف المفاجئ ،

لذلك صرخ فجأة لإخافة الرجل .

تمرين (٢) :

أنت تريد أن تنام ، إلا أن جارك يستمع إلى برامج إذاعية بصوت عالٍ ،قم بعمل البدائل والاحتمالات والخيارات ، وذلك باستخدام البدائل التالية :

ما الذي تستطيع عمله بشكل صحيح في تلك اللحظة ؟

ماذا يمكنك أن تعمل لمنع ذلك من الحدوث مرة أخرى ؟

تمرين (٣) :

تسبب مرض خطير وغامض فجأة في إصابة الناس بالصمم ، كيف يمكن لفرد أن يتصل بآخر؟ أوجد البدائل والخيارات الممكنة .



نعمة العقل : قصة رمزية

يحكى ان أسدا يعيش في الغابة قال لأحد اشباله : «لا تخش أي حيوان لكن احذر ذلك المخلوق الذي يمشي على قدمين والمعروف بالإنسان فان له عقلاً يفكر به» مضت الأيام ، والتقى الشبل برجل فصرعه ، وكاد يقتله لكنه تذكر نصيحة أبيه فقال للرجل : «لقد حذرني أبي منك فهل لك أن تريني عقلك؟» قال الرجل : «نعم ، لكنني تركت عقلي في بيتي ، فإذا أطلقت سراحي أتيتك به» فوافق الشبل ، لكن قبل أن ينطلق الرجل قال للشبل : «دعني أربطك إلى شجرة كيلا تغادر المكان فأعود ولا أجدك» فربطه إلى شجرة ، ثم أتى بعصا وانهال عليه ضرباً حتى كاد يقتله فتذكر الشبل نصيحة أبيه ، بأن يحذر من ابن آدم لأن له عقلاً يفكر به .

الدرس التاسع : (القرارات)

بعض القرارات سهلة وبعضها صعبة ، هناك قرارات يجب اتخاذها طوال الوقت ، مثل قرار : أي الملابس نلبس ؟ ، وأي الأشرطة نشتري؟ هل نخرج أو نبقى في البيت ؟ كيف نسلي أنفسنا ؟ هل نسافر إلى خارج البلد ؟ هل ننفق النقود على شيء ما أم هل نوفرها ؟ يكون القرار أحيانا خياراً بين البدائل ، وأحيانا يفرض القرار عليك .

مثال : عندما تصل إلى مفترق طرق ، وتجد أن عليك أن تقرر أي طريق من الطرق المختلفة سوف تسلكه .

في صناعة القرارات من المفيد أن تكون واضحا بالنسبة للعوامل المتدخلة في القرار ، والأهداف ، والأولويات ، والنتائج ، ولا تنس البدائل .

مثال : شاب يعيش مع أمه (أرملة) ، ولا يستطيع أن يجد عملا في منطقته ، ولكنه يتلقى عرضا للعمل في منطقة أخرى بعيدة ، وأمه كبيرة لا تستطيع الانتقال للعيش في

منزل جديد ، على الشاب أن يقرر ، إما قبول العمل وترك أمه ، أو رفض العمل والبقاء مع أمه .

مقترحات :

الأولويات المهمة الأولى :

- نقود له ولأمه ليعيشا بها .
- احتمال حصوله على عمل في بلدته .

النتائج المنطقية وما يتبعها :

- إذا رحل بعيدا فقد تكيف الأم نفسها للعيش بمفردها ، ولاسيما إذا أرسل لها نقوداً
- إذا بقي في البيت ،فإنه لن يحصل على نقود ليعيش .

○ الأهداف :

- سعادة أمه وسعادته .
- تحسن في مستوى المعيشة .
- الحصول على مهنة دائمة .

البدائل والاحتمالات والخيارات :

- تأتي أمه معه لوقت قصير ، لترى إمكانية أن تعجبها المعيشة معه .
- يأتي إلى البيت في عطلة نهاية الأسبوع .
- يضع لنفسه وقتا نهائيا لمدة 3 أشهر ليرى إذا كان من الممكن إيجاد عمل في بلدته .
- يعطي لنفسه فترة تجربة ، لمدة ثلاثة أشهر ، ليرى كيف تصبح أمه .



تمرين (١) :

يلاحظ ضابط شرطة ضوءا غريبا من مخزن للبضائع ، إنه بمفرده ، وعليه أن يتخذ قرارا ،فما الذي يجب عليه أن يفعله ؟

○ مقترحات :

- ابق قريبا من الموقع واطلب النجدة .
- حاول الاقتراب لمعرفة عدد الأشخاص الموجودين في الموقع ، وإذا كان هناك شخص واحد ، فألق القبض عليه .
- اطلب النجدة ،ثم اذهب إلى داخل المخزن .
- انتظر خارجا ،ثم اتبع الشخص أو الناس الذين خرجوا .
- حاول إيجاد السيارة التي سيهرب فيها الشخص أو الأشخاص وقم بتعطيلها .

تمرين (٢) :

طلبت منك أمك مذاكرة دروسك ، وطلب منك صديقك الذهاب معه للعب الكرة ، عليك أن تتخذ قرارا ، كيف تقرر ذلك ؟قم بعمل النتائج على الخيارين .

تمرين (٣) :

عرض عليك أن تذهب في رحلة إلى الشاطئ أو مشاهدة مباراة حية في النادي ، كيف ستقرر بين العرضين ، اشرح الأسباب وراء قراراتك ، ثم قم بعمل فحص النتائج على الخيارين .

مهارات مساندة

○اتخاذ القرار

مفهوم عملية صنع القرار:

العملية التي يتم بموجبها تحديد المشكلة والبحث عن أنسب الحلول لها عن طريق المفاضلة والموضوعية بين عدد من البدائل والاختيار الحذر والمدرك والهادف لحل المشكلة التي من أجلها تم صنع القرار .

الأساليب الشائعة لاتخاذ القرار :

هناك أربعة أساليب في اتخاذ القرارات هي :

١- الخبرة:

استخدم الخبرات السابقة ،على أساس أن المشكلات الحالية تتشابه مع المشكلات السابقة .

٢- المشاهدة:

التقليد وتطبيق الحلول التي اتبعها آخرون في حل مشكلات شبيهه .

٣- التجربة والخطأ:

٤- الأسلوب العلمي:

خطوات الأسلوب العلمي لاتخاذ القرار :

١- تشخيص المشكلة وتحديد الهدف .

2- تحليل المشكلة .

3- تحديد البدائل الممكنة .

4- دراسة البدائل ومقارنتها واختيار البديل المناسب .

5- اختيار الحل .



6- الإعداد للتنفيذ والمتابعة .

○تحذير

١- لا يكن قرارك ردَّة فعلٍ غير مدروسة .

2- لا تتخذ قراراً مجاملةً لاقتراح قدم لك ، فإن الناس يغيرون آراءهم ، وقد يغضب عليك من استرضيته بقرارك ، وتبقى عليك مسؤولية القرار .

3- لا تلجأ لأول حلٍ يخطر ببالك .

4- لا تنسخ قرارات اتخذها غيرك فقد تكون ظروفك مختلفة .

نصيحة لصنع القرار الجيد:

١- حدد هدفك أو مشكلتك بدقة .

2- اجمع المعلومات الكافية .

3- وسع قاعدة القرار واطلب المشاركة في صنعه من كل الذين لهم علاقة به .

4- اطلب خيارات وبدائل عدة .

5- وازن بين تلك البدائل ، وحدد نقاط الضعف والقوة فيها .

6- حدد بالاشتراك مع مجموعتك ، الخيار الأمثل .

7- اعط نفسك ومجموعتك فرصة لتصور جميع النتائج السلبية والإيجابية المترتبة على هذا القرار .

8- وضح مبررات اتخاذه .

9- اختر الوقت المناسب لإصداره .

10- حدد المسؤوليات في تنفيذه .

11- اعط الدعم المادي والمعنوي لإنجاحه .

12- تابع تنفيذه .

13- ضع إجراءات مكتوبة في حال عدم التقيد به .

معوقات اتخاذ القرار:

1- قصور البيانات والمعلومات .

2- التردد وعدم الحسم .

3- السرعة في اتخاذ القرار .

4- الجوانب النفسية والشخصية لصانع القرار .

5- عدم المشاركة في اتخاذ القرار .

■ الدرس العاشر : (وجهات نظر الآخرين)

الكثير من المواقف التفكيرية يتم إشراك الآخرين بها ، وما يفكر به هؤلاء الناس ليس سوى جزء من الموقف الذي أنت بصدد التفكير به ، وقد يكون عند هؤلاء الناس وجهات نظر مختلفة وذلك على الرغم من وجودهم في الموقف الواحد نفسه ، فهم ينظرون إلى الأشياء من وجهة نظر الآخرين أي بمعنى آخر القيام بوجهات نظر الآخرين ، والأشخاص الآخرون قد يعدون جميع العوامل ، وينظرون إلى النتائج ، ويضعون الأهداف ،ويحددون الأولويات ،وفي الواقع جميع عمليات التفكير التي تقوم بها أنت يقوم بها أشخاص آخرون أيضا ولكن بشكل مختلف ، كذلك فإن وجهات نظر الآخرين تعد مهمة ويجب عدم إهمالها عند التفكير ، وتعد «وجهات نظر الآخرين» ، أداة يمكن تطبيقها في مواضع مختلفة ، وهي عملية ضد الأنانية ، ويجب أن يتم التأكيد على أن وجهات النظر تختلف من شخص إلى آخر .

◁ **مثال:**

يريد معلم اصطحاب تلاميذه في رحلة إلى الحديقة ، بعض التلاميذ يرفض



الذهاب ، بعضهم غير مكترث ، وبعضهم يوافق على الذهاب . ما وجهات نظر كل مجموعة من التلاميذ ؟ وما وجهة نظر المعلم؟

تمرين (١) :

كل مجموعة تعمل وجهتي نظر لمدة (3) دقائق ، ثم تعين مجموعة لتقديم رأيها ثم تضيف المجموعات الأخرى ما عندها .

قم بتقديم وجهات نظر الآخرين على شخص ما عرف لتوه أنه ركب الطائرة المتجهة إلى بلد آخر غير البلد الذي يرغب بالسفر إليه .

تمرين (٢) :

يختار المعلم أو المربي مجموعة واحدة لكل فئة ويعملون لمدة (3) دقائق . ثم تعين مجموعة لإعطاء كل واحدة من النتائج .

مخترع أوجد طريقة جديدة لصنع سيارات تسير بدون وقود . وهذا الاختراع يعني الاستغناء عن الوقود . ما وجهات نظر كل من المخترع ، وأصحاب السيارات ، وأصحاب بيع الوقود ، والجمهور العام؟

تمرين (٣) :

أم تمنع ابنتها من مشاهدة التلفاز بعد الساعة العاشرة ، ما وجهة نظرها وما وجهة نظر ابنتها ؟

تمرين (٤) :

هناك حادث مروري ، يبدأ السائقون بالصياح على بعضهم ، ويبدؤون بالمشاجرة ،حدد وجهات نظر الآخرين لكل سائق .

تمرين (٥) :

أب يرفض شراء دراجة لابنه ،ما وجهة نظره؟ وما وجهة نظر ابنه ؟

المرجع :

- برنامج الكورت لتعليم التفكير- تأليف / إدوارد دي بونو - ترجمة / د . ناديا هايل ، ثائر غازي ، دينا عمر - دار الفكر - الأردن - الطبعة الأولى - 1998م .كيف تشارك برأيك في الصف وتدلي به؟



مهارات .. كيف تشارك برأيك في الصف وتدلي به؟

يمكنك أن تطرح وجهة نظرك في الوقت المناسب ، حتى لو كانت مختلفة مع وجهة نظر معلمك وزملائك في الصف . يجب أن تكون وجهة نظرك مبنية على المادة المدروسة وعلى المناقشات الصفية وعلى مراجع أخرى وعلى خبراتك الذاتية .

اصغ جيداً لما يقوله معلمك وزملاؤك الآخرون .

خذ ملاحظة عن النقاط التي تريد السؤال عنها أو مناقشتها أو الإجابة عنها .

تذكر دائماً أن طرح سؤال أو أسئلة أثناء النقاش لا يقل أهمية عن إبداء رأي ما ، فهو يظهر أنك تريد أن تفهم الآخرين وأن يفهموك هم بدورهم .

قدم مساهمتك باختصار ، يمكنك أن تشير إلى وجهة نظر المؤلف ووجهات نظر الآخرين ، إذا كان لديك معلومات إضافية أو أسئلة أخرى فسيأخذها الآخرون بالاعتبار .

ليكن واضحاً للمعلم وطلاب الصف الحدود الفاصلة بين وجهة نظرك وبين ملخص وجهة نظر الكاتب .

لتكن تعليقاتك مباشرة ومرتبطة بالنقطة موضوع البحث .

عند بدء المناقشة استعن بأمثلة المؤلف والمعلم مع أن التقليد هنا قد يعد نوعاً من الرياء ، ثم اضرب أمثلة من عندك لتوضيح التوافق بينك وبينه .هذا السلوك يدل على تفكير مستقل له تقديره أكاديمياً .

اطلب تغذية راجعة من الآخرين بعد أن تنهي كلامك .

أظهر الصراحة والقدرة على المحاورة ، ومناقشة آراء الآخرين سواء أكانت موافقة أم معارضة لرأيك إن هذا يجعلك تسجل نقاطاً لصالحك عند أستاذك .

○ فرضيات للانطلاق منها للمناقشات الصفية :

● المناقشات الصفية تحمل نوعاً من المنافسة .

● طرح وجهة نظر مدروسة ومدعمة بالأمثلة مهمة في تحديد تقيمك الختامي في نهاية الفصل الدراسي .

● اصغ أولاً واسمع وجهات نظر الآخرين ، ثم اطرح وجهة نظرك .

● احترم وجهات نظر الآخرين واطلب أن تحترم وجهة نظرك بالمقابل .

● لا يكون تقويمك على الاختبار النهائي وحده ، بل إن التقويم يقوم به المعلم بشكل مستمر طيلة الفصل .

● ركز مساهمتك على تحليلك للموضوع ، وعلى المناقشات التي جرت وعلى وجهة نظرك ، وأخيراً على انفتاحك وقبولك لآراء الآخرين .

■ إذا كان النقاش حول مادة مقروءة فعليك أن تقوم بما يلي :

- أدرس المحاضرات والمقالات والنصوص الخاصة بالمادة .

- أفهم فكرة الكاتب عن الموضوع ثم صغها بلغتك الخاصة .

- حدد وجهة نظرك من فكرة الكاتب بوضوح .



استراتيجية
تربية الأطفال على التسامح

- دور البيت :
- دور المدرسة :
- دور المجتمع :

استراتيجية تربية الأطفال على التسامح

تربية الأطفال على التسامح قضية تربوية حساسة ، وسنحاول هنا تسليط الأضواء على بعض الجوانب المهمة .

ونعني بالتسامح هنا عدم التعصب ، والقدرة على التفاعل الاجتماعي التكاملي وإدارة الخلاف بصورة حضارية تعترف بالآخر ولا تلغيه .

هل التسامح سمة بداخل الإنسان أم هي صفة مكتسبة؟ هل أطفالنا بحاجة إلى تنشئة على خلق التسامح؟

○ دور البيت :

إن أسلوب التربية المتبع داخل الأسرة له انعكاساته سلبا أو إيجابا على اكتساب سلوك التسامح لدى الأطفال .

وللأسف فإننا لا ننطلق في تربيتنا لأبنائنا من الأسس التي رسمها لنا ديننا الحنيف ، بل كثيرا ما نطبق فلسفات تربوية لا تنسجم وتعاليم الإسلام السمحة ، فالعلاقة السائدة عندنا بين الآباء والأبناء غالبا ما تقوم على أساس التسلط والإكراه ، وتفتقر للحب والحنان والتفاهم والحوار .

ويظهر ذلك جليا في لغة التواصل حيث الأوامر والنواهي والتهديد والازدراء والتخجيل والشتم وانفعالات الغضب وما يصاحبها من عقاب جسدي .

إن هذا النموذج يتم إعادة إنتاجه فيما بعد من قبل الأطفال عندما يصبحون كبارا فيحل في المجتمع الإكراه محل الإقناع والتعصب محل التسامح .

لذا علينا أن نعيد النظر في الأساليب التربوية التي نمارسها مع أبنائنا لكي نخلق جيلا متسامحا ، فما نزرعه في نفوسهم نحصده بعد حين .



يقول الله تعالى ﴿إن أحسنتم أحسنتم لأنفسكم وإن أسأتم فلها﴾ الإسراء 7
لتكن بيوتنا منتديات حوارية مفتوحة لأفراد الأسرة كافة ، ولنشجع أبناءنا على تقبل الرأي الآخر من خلال تقبل آرائهم .

○ دور المدرسة :

تودي المدرسة بعناصرها المختلفة دورا مهما في ترسيخ فضيلة التسامح أو رذيلة التعصب عند التلاميذ . فالعلاقة بين المعلم والتلميذ إذا كانت تقوم على احترام شخصية التلميذ وتشجيعه على الحوار وطرح الأسئلة التي تدور في ذهنه ، وإعطائه الفرصة المناسبة لإبداء رأيه ، ومناقشته بعيدا عن التعصب ، فإن ذلك يجعل الطالب يقدر قيمة التسامح والحوار ، أما إذا حدث العكس وتحولت العلاقة إلى اتصال ذي اتجاه واحد من (الأعلى للأدنى) فعلينا أن نتوقع نتائج سلبية خطيرة .

○ من الظواهر المنتشرة في أغلب مدارسنا العربية :

- عدم تمتع الطلاب بمهارات التساؤل والمناظرة .
- يثير اختلاف الآراء غضب المعلمين وعدم ارتياحهم .
- لا يستطيع الطالب شرح وجهة نظره بصورة متكاملة وبدون مقاطعة .
- المناقشة قليلة وتكاد تحصر بمادة الدرس ، ولا تشمل وجهات نظر الطلاب الشخصية وشعورهم ومواقفهم .
- ارتفاع نسبة كلام المعلم وضعف المبادرة عند الطلاب .
- قلة التفاعل بين الطلاب أنفسهم .

إن الحديث عن هذا الجانب طويل جدا ، ويتناول أبعادا كثيرة ، كأسلوب الإدارة المدرسية ، وطرق تقويم الطالب ، وشكل العلاقة بين الطلاب أنفسهم داخل الصف وخارجه ، والوسائل التعليمية ، وما إلى ذلك . . .

○ دور المجتمع :

وللمجتمع دوره أيضا في خلق ثقافة التسامح وقبول الآخر بين أفراده ، فإذا كانت تركيبة المجتمع والعلاقات داخله تقوم على أسس سليمة من الحقوق والواجبات ، وإذا كان المجتمع يتيح فرصا متكافئة لأفراده لتحقيق ذواتهم ، ويشجع أبناءه على التعبير والمشاركة الإيجابية ، فإن ثقافة التسامح ستصبح هي الثقافة السائدة . ويجب علينا هنا ألا نغفل دور الوسائل التي تشكل ثقافة المجتمع من منبر ومسجد وإعلام ، فهذه لها دورها الفعال في التنشئة الاجتماعية المتسامحة أو المتعصبة .

لقد ركز الإسلام على هذا الجانب وأولاه العناية الكاملة ، فالناس كلهم لآدم وآدم من تراب ، والتفاضل بين أطراف المجتمع يقوم على أساس قيمي ﴿إن أكرمكم عند الله أتقاكم﴾ . كما أن الإسلام ينمي بين أفراده احترام الآخر من خلال تنمية مهارة الاستماع ، ومقابلة الحجة بالحجة ﴿الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه﴾ ﴿قل هاتوا برهانكم إن كنتم صادقين﴾ .

ويقوم الإسلام على أساس الإقناع لا الإكراه ﴿لا إكراه في الدين﴾ ﴿فذكر إنما أنت مذكر . لست عليهم بمسيطر﴾ .

إن ابتعادنا عن مصادر ثقافتنا الأصيلة كان له دوره السلبي والخطير في تنشئة أجيال بعيدة عن لغة الحوار والتسامح .

نؤكد على أن تربية الأطفال على ثقافة التسامح أمر لا يتم بين عشية وضحاها ، بل يحتاج إلى خطط متكاملة تأخذ بعين الاعتبار كافة العناصر المكونة للثقافة الاجتماعية وإعادة صياغتها لتناسب الأهداف السامية التي يصبو المجتمع لتحقيقها ، وتتمثل **الخطوة الأولى** بالبيت ففيه يتم غرس البذور الأولى للتسامح أو التعصب .

المرجع الرئيس للاستزادة : **http://www.muzn.net**



استراتيجية
إعطاء الخيار لا تحديد المسار

- استخدم الوقت خياراً
- أطفال مختلفون وخيارات مختلفة :

استراتيجية إعطاء الخيار لا تحديد المسار

هل نعطي أبناءنا خيارات أم نفرض عليهم مسارات ؟!

سؤال تربوي مهم يحدد الاتجاه الوالدي في التربية . . . والفرق بين الاتجاهين كبير والشخصية الناشئة من كلا المسارين مختلفة وتصل لدرجة التناقض .

إن أعظم منحة ربانية للإنسان وأعظم قوة يمتلكها البشر . - بالمفهوم الإنساني - هي قوة الاختيار . . . وهي جزء مهم من المسؤولية الكبرى التي حملها الإنسان حين رفضتها باقي المخلوقات . . . فهل ننشئ أبناءنا على قوة الاختيار أم نربيهم على فرض المسار؟ !

هل قوة الاختيار مسألة لا تخص الطفل وتخص الكبار فقط؟ سنحاول في هذه الاستراتيجية الجديدة ، الحديث عن مهارة إعطاء الخيار وكيف نمارسها في حياتنا الأسرية .

■ إعطاء خيار

إنَّ تقديم الخيار هو أداة قوية جداً ، يمكن استخدامها مع الأطفال في سن الطفولة المبكرة حتى سن المراهقة ، هذه مهارة واحدة يجب على كل والد أن يضعها كالوشم على يده ، كمذكّر ثابت ، إذ يجب على الأطفال أن يستخدموا هذه المهارات يومياً ، أو حتى مرات عدة في اليوم .

إنَّ إعطاء الأطفال الخيارات هو طريقة فعالة جداً لتشجيع تعاونهم ، لأن الأطفال يحبون أن يمتلكوا امتياز الخيار .

إنه يخفف من ضغوط المطالب ، ويسمح للطفل بأن يشعر بأنه في دائرة السيطرة ، وهذا بالتالي يجعل الطفل راغباً بالطاعة أكثر .

إن استخدام الخيار هو طريقة ، وأسلوب فعال لتحقيق النتائج المرجوة ، بينما تسمح



للأطفال أن يتعلموا ضبط النفس ، وأن يطوروا مهارات صنع القرار الجيد ، عندما تقوم بعرض الخيارات عدة مرات يومياً ، فإنك تقدم معروفاً كبيراً لأطفالك .

عندما يتعلم الأطفال عمل خيارات بسيطة كالحليب ، أو العصير مثلاً ، فهم يحصلون على الممارسة المطلوبة لعمل خيارات أكبر . .

إنَّ هذه الخيارات تعطيهم المقدرة عندما يكبرون ليصنعوا قرارات أكثر أهمية . . التوفير ، أم الإنفاق؟ تدرس ، أم ترسب؟

إنَّ إعطاء الأطفال خيارات تسمح لهم أن يتعلموا الإصغاء إلى إحساسهم الداخلي ، إنها المهارة القيّمة التي سيحملونها معهم إلى سن البلوغ ، توجد نقاط عدة رئيسة لتتذكر عند استخدام الخيارات .

- اعرض الخيارات المبنية على عمر الطفل الواحد ، وعلى هدفك ، فإن الطفل في سن الطفولة المبكرة يستطيع أن يتعامل مع خيارين ، والطالب في المرحلة الأساسية يستطع أن يتعامل مع ثلاثة إلى أربعة خيارات .

-يمكن إعطاء المراهق خطوطاً عريضة ، عليك أن تتذكر عرض الخيارات التي ستساعدك في خيار يختاره طفلك ، وإلا لن تكون منصفاً ، فعلى سبيل المثال ، ربما تقول الوالدة : «إما أن تأكل البازيلاء ، أو تذهب إلى غرفتك» ولكن عندما يقوم الطفل من مقعده ، فالأم تصرخ قائلة : اجلس ، وتناول غداءك .

والد آخر يسأل ابنه : «ماذا تريد أن تأكل على الإفطار؟» . عندما يجيب الطفل «أرز ولحم» يجيب الوالد : «هذا ليس طعام الإفطار ، اختر شيئاً آخر» .

توجد هنا بعض الطرق التي تستطيع من خلالها استخدام الخيار :

- هل تريد عصيراً؟ أم حليباً؟

- هل تريد عمل واجبك على طاولة المطبخ ، أم على طاولة غرفة الأسرة؟

- هل تريد حل الواجبات قبل القيلولة أم بعدها؟

■ استخدم الوقت خياراً

إن الفكرة الرائعة في استخدام الخيار ، عندما يكون في الحقيقة خياراً واحداً مقبولاً ، هو أن تعرض خيار الوقت ، أو التسلسل ، فهذا الأسلوب يبقيك مسيطراً على النتيجة ، بينما تعطي الطفل بعض المرونة في تلبية احتياجاتك . بعض الأمثلة لهذا الأسلوب :

- هل تريد أن تلعب لخمس دقائق أخرى ، أم لعشر دقائق؟
- ماذا تريد أن تعمل أولاً؟ أخذ القمامة؟ أم تنظيف غرفتك؟
- هل تريد أولاً أن ترتدي قميصك ، أم بنطالك؟

إذا رفض الأطفال فعليك أن تختار لهم .

إذا كان الطفل غير راغب في اختيار أحد الاختيارات التي قدمت له ، إذن ببساطة اسأله : «هل تحب أن تختار بنفسك ، أم أختار لك؟» .

أما إذا كان طفلك عنيداً ، ويرفض الاختيار ، فتستطيع القول : «افهم أنك تريدني أن أختار لك» ومن ثم واصل العمل حتى تنجزه ، فمثلاً : إذا كنت تحاول أن تخرج طفلك الذي لم يدخل المدرسة بعد إلى الباب في الصباح فاسأله : «هل تريد أن تلبس حذاءك العادي ، أم حذاءك الخفيف؟ . يقول : «لا أريد أن أخرج» فبإمكانك القول : «أعرف أنك تريدني أن أختار لك» ثم تقرر أن تلبسه حذاءه وتقوده إلى الباب «بدون مضايقة أو صراخ» .

إنَّ المشكلة الرئيسة في الخيار هو الطفل الذي يصنع قراره بنفسه ، فمثلاً : «عبدالله ، هل تريد أن ترتدي ملابسك أولاً ، أم تنظيف أسنانك بالفرشاة؟ فيرد «عبدالله» «أريد أن ألعب» . بإمكانك أن تبتسم ، وتقول : «هذا لم يكن أحد الخيارات» ثم تبتسم ثانية ،



وتعيد السؤال : هل تريد أن ترتدي ملابسك أولاً ، أم تنظف أسنانك بالفرشاة؟

قالت إحدى الأمهات التي كانت تتعلم دروساً : «إنها تستخدم هذه المهارة بنجاح عظيم في البيت ، لقد كان هذا بعد العشاء» إذ قالت لزوجها : «هل تحب أن تنظف الصحون؟ أم تأخذ الأطفال إلى النوم؟» قال : «أنت تفرضين هذا الخيار عليّ .

■ أطفال مختلفون وخيارات مختلفة :

وبالرغم من أنه مهم جداً للأطفال أن يتعلموا كيفية صنع الخيارات ، فإن هذا يساعد الوالدين على فهم شخصية طفلهم ، ومزاجه ، وتجربته عندما يعرضونه لحرية صنع القرار .

يحتاج الوالدان إلى معرفة أي القرارات التي يقوم بها أطفالهم ، وتلك التي لا يستطيعون القيام بها ، بغض النظر عما يود الأطفال عمله ، كي نتجنب الإحباط ، والمنازعات عند المساعدة في بناء مهارات صنع القرار لطفلك ، إن من المهم أن تمارس بعض السيطرة على الخيارات ثم تقوم على توفيرها بوضوح .

توجد آلاف الخيارات التي يمكن أن تعمل من قبل أي طفل . إنَّ عرض الخيارات مهم جداً لا سيما عندما تتعامل مع هذه القضايا لأنك تملك سلطة ، وسيطرة قليلة ، فماذا يلبس أطفالك؟ وماذا يأكلون؟ ومن هم أصدقاؤك؟ ومتى ينامون؟ ومتى يذهبون إلى الحمام؟

إن تقديم الخيارات للأطفال هو طريقة سليمة لتشجيع تعاونهم ، وتجنب الصراع الذي غالباً ما ينفجر عندما تعطي الوالدة أو الوالد أمراً ما .

عندما تكون حريصاً ، وتفكر مليّاً حول متى ، وكيف تعرض خياراتك ، وعندما تحترم الاختيارات التي يعملها طفلك ، بذلك تساعده ، وتساعده على تطوير مهارات مهمة في الحياة .

إن المكسب الإضافي هو عندما يختار الأطفال خططهم للعمل ، فإنهم يعملونها حتى ينجزوها بفرح ، لذلك : هل تريد أن تبدأ بعرض الخيارات اليوم ، أو غداً . .؟

----

* للاستزادة :

كتاب : تعاون الطفل : من إنتاج فريق بيت الأفكار الدولية



استراتيجية:

هل يعجبك ابنك؟ !

١- كيف نحب ابننا؟

٢- هل نساعد الطفل على تقدير ذاته؟

٣- لغة الجسم أهم لغة يفهمها الطفل:

٤- كيف نتعامل مع أنانية الطفل؟

٥- كيف نعبر للطفل عن حبنا؟

٥- كيف نعبر للطفل عن حبنا؟

استراتيجية: هل يعجبك ابنك؟ !

- كيف نحب ابننا؟ هل نساعد الطفل على تقدير ذاته؟ وما اللغة الجسم أهم لغة يفهمها الطفل؟ وكيف نتعامل مع أنانية الطفل؟و كيف نعبر للطفل عن حبنا؟

هذا ما سنجيب عنه بإذن الله في هذه الحلقة لتحديد الاستراتيجية التي تساعدنا على ربط علاقات إيجابية مع أبنائنا ، تتسم بعمق العاطفة والمحبة وتساهم في تقريب النفوس وتيسير إيصال الرسائل الإيجابية .

١- كيف نحب ابننا؟

هل يعجبك ابنك؟ ! سؤال أثيره بين الفينة والأخرى للآباء والأمهات كلما أتيحت لي الفرصة أن ألتقي بهم من خلال الدورات أو المحاضرات أو الاستشارات . .يصابون في غالب الأحيان بالدهشة والحيرة ، فقد وضعوا أمام سؤال لم يخطر أبدا على بالهم أن يطرح عليهم . .فالبنوة موضوع غير خاضع لعملية الأخذ والرد حول الإعجاب بها أم لا ! !

ماذا تقصد من سؤالك هذا؟ ! يردون في الغالب بسؤال استنكاري والابتسامة مقرونة بالدهشة على وجوههم إنه ابني وأنا أحبه ! !

هذا هومقصدي من هذا السؤال أن أسمع كلمة «أحبه» وأحاول متابعة معاني الحب الذي يربط الوالدين بابنهم ، هذه المعاني التي بدأت تتلاشى في غمرة الحياة اليومية وما تحمل في طياتها من تعب وقلة الوقت وزحمة الأحداث وطغيان وسائل الإعلام على اهتمامات الناس جعلت عملية الاتصال الفعال بين أفراد الأسرة يوميا أمرا صعبا . .

في غمرة المشاغل الخارجية للأب وأحيانا كثيرة للأم كذلك تصبح العلاقة بالولد مملة حين افتقدت قيمتها ومتعتها في حياة الآباء . .



غالبا ما يطغى على تفكير الآباء أن الاهتمام بالطفل في سن مبكرة ليس ذات أهمية . .المهم هو المستقبل ، الدراسة . . فيما بعد سيصبح إنسانا آخر ! !

لا ينبغي التعامل مع سن الطفولة المبكرة على أنها مجرد مرحلة نمو عابرة سوف تتوج بمرحلة البلوغ لاحقا ولكن باعتبارها مرحلة جد مهمة في حياة الطفل من خلالها تتشكل معالم شخصية الإنسان المستقبلية وهي الأساس الذي سوف يتحمل البناء في المراحل اللاحقة من حياة الإنسان . .

لذلك كان علينا أن نهتم ونثمن الطفل من حيث هوطفل لا من خلال صورة الرجل الذي سوف يصبح !

٢- هل نساعد الطفل على تقدير ذاته؟

سؤال آخر لا يقل أهمية عن الأول وهو : هل نحن نعجب ابننا؟ ! هل هوراض عنا كأبوين؟ ! كيف نعامله؟ كيف نتحدث معه؟ . .

لا تلمس . . ! كل . . ! حان وقت النوم ! . . ألم أقل لك انك لا تستطيع . .؟ سوف تسقط ! . . احذر ! لا تخرج خارج البيت ! . .هذه هي الجمل التي توجه للطفل في سن ما بين 3-5 سنوات عادة وتحمل معها كل معاني سحب الثقة من الطفل ، ألفاظ تخرج من أفواه الكبار لا يلقون لها بالاً ولا يتصورون مدى التأثير الذي تخلفه على نفسية الطفل وهي تقديرات سلبية مجانية تحطم المعنويات وتقنع الطفل بعدم نفعه وقدرته على مواجهة الأحداث وبالتالي ينشأ وهوفاقد للثقة بنفسه مستشعرا النقص في قدراته الذاتية . .

إن الرسالة التي يستوعبها الطفل من خلال هذه الخطابات المبخسة له هي عكس ما يتطلع له الوالدان ، وبالتالي وجب فهم نفسية الطفل والتأكد من خلال عملية الارتداد والتغذية الراجعة كيف تصله رسائلنا ومواقفنا ونصائحنا . .حتى لا نفسد من حيث نريد الإصلاح . .

٣- لغة الجسم أهم لغة يفهمها الطفل:

الكلام والتعبير اللفظي بالنسبة للطفل عادة ما يكون مجرد أصوات ليست إلاّ! وما يستوعبه بقوة هي لغة الجسم من حركات وملامح الوجه وتصرفات اتجاهه . .

ضرب الطفل على يديه وهويحاول أخذ شيء معين ، الإشارة إليه بالسكوت وهويهم بالكلام ، إرغامه على الجلوس طويلا دون حركة ، إشاحة الوجه عنه ، العبوس في وجهه . . كلها رسائل يفك رموزها وكأنك تقول له «ليست لدي ثقة فيك» «أنت صغير لكي . .» . .

٤- كيف نتعامل مع أنانية الطفل؟

أنانية الطفل في السنوات الأولى من مرحلة طفولته تحتاج لتعامل سليم غير مبني على اعتبارها سلوكا غير مقبول . .وإنما كحاجة نفسية تبنى عليها الكثير من المفاهيم والمعاني الإنسانية كمفهوم الملكية الفردية والمسؤولية واحترام ملكية الغير . .وعموما تعد الأنانية سلوكا عابرا مثل غيرها من السلوكيات التي تختفي مع النمو . والمطلوب أن نفهم بدل أن نبتر ،وأن نوجه بدل أن نعارض ونغضب . .وهودرس من دروس الحياة التي ينبغي أن يتعلمه الكبار من الصغار ، فالطفل لا يتوجه لغيره قبل أن يبني ذاته أولا ، ولا يمكنه أن يعطي قبل أن يأخذ ، ولا يمكنه أن يعلّم قبل أن يتعلم . .

٥- كيف نعبر للطفل عن حبنا؟

ننجح في تحقيق حبنا للطفل فقط حينما يستشعر هذا الأخير دفء معاني الحب الذي يربطه بالوالدين ، فالحب يعني : يعجبه كيف يتم فهم رسائله ، كيف يتم الإنصات لكلامه ، كيف تلمسه الأيادي ، كيف يضم لصدر والديه - الحب يعني - بالنسبة للطفل - قولا وحركات قبل أن يكون مجرد إحساس فطري داخلي . وهو كذلك شعور مستمر لا ينبغي أن تعكره كثرة التناقضات السلوكية التي يلاحظها الطفل . .فما معنى تحبه إذا غضبت وشتمته وضربته لمجرد أنه يلعب ويحدث ضجيجا في البيت؟ !



٦- لحظة تأمل من فضلك !!

التعامل مع ابنك ينبغي أن يشعرك أنك تعيد علاقتك بذاتك ، بمرحلة سابقة من عمرك ، تأمل تلك المرحلة واسأل نفسك هل كنت تتصرف يومها مثل ما تنتظره أنت اليوم من ابنك؟ ! لماذا تطالبه بما لم تستطع أنت تنفيذه يوم كنت صغيرا . .؟ !

إننا نسعى فقط إلى أن نقنع الكبار أن الأطفال صغار ، فمن الطبيعي أن يتصرفوا كصغار . . وأن نتيح لهم الفرصة كي يعيشوا طفولتهم تحت رعايتنا ورقابتنا . .

استراتيجية
معالجة فلتات لسان الطفل

- الوقاية من المشكلة :
- كيف تعالج المشكة ؟!
- ما لا ينبغي فعله ؟!



استراتيجية معالجة فلتات لسان الطفل

عندما يبدأ ابنك يتلفظ بكلمات نابية محرجة ،تنم عن وقاحة وسخرية وبذاءة . . ينشأ لدى الوالدين شعور بالأسف والألم تجاه سلوك الابن غير الواعي بما يخرج من فمه من ألفاظ مزعجة . والحقيقة التي لا ينبغي تجاهلها أن الألفاظ اللغوية لدى الطفل يكتسبها -فقط- من خلال محاولته تقليد غيره ، لذلك كان لزاما مراقبة عملية احتكاك الطفل ابتداء بعلاقاته الإنسانية واللغة المتداولة بين من يختلطون بالأسرة عموما وبالطفل خصوصا ومراقبة البرامج الإعلامية التي يستمع إليها ويتابعها ، والأهم من ذلك اللغة المستعملة من طرف الوالدين تجاه أبنائهما وفيما بينهما . .

○ الوقاية من المشكلة :

1- عامل الطفل كما تحب أن نعامل ، وخاطبه باللغة التي تحب أن تخاطب بها . .

2- استعمل اللغة التي ترجو أن يستعملها أبناؤك . .

من هنا البداية وهكذا يتعلم الطفل . .

قل : «شكرا» و«من فضلك» و«لو سمحت» و«أتسمح» و«أعتذر» . . يتعلمها ابنك منك . .

مهم أن تقولها والأهم كيف تقولها؟ . .قلها وأنت مبتسم ، بكل هدوء وبصوت منسجم مع دلالات الكلمة . .

3- تأكد أن اللفظ - فعلا - غير لائق :

حتى لا تنجم عن ردة فعلك سلوكيات شاذة وألفاظ أشد وقاحة ، تأكد فعلاً أن اللفظ غير لائق وليس مجرد طريقة التلفظ هي المرفوضة . .فمثلا لو نطق بكلام وهو يصيح ،أو يبكي ،أو يعبر عن رفضه ومعارضته كقوله : لا أريد «لماذا تمنعونني» ، «لماذا

أنا بالذات» وهذه كلها كلمات تعبر عن «رأي» وليس تلفظا غير لائق !!

فعملية التقويم تحتاج إلى تحديد هدف التغيير وتوضيحه للطفل ، هل هو اللفظ أو الأسلوب؟

4- راقب اللغة المتداولة في محيطه الواسع .

○ كيف تعالج المشكلة ؟!

١- لا تهتم بشكل مثير بهذه الألفاظ:

حاول قدر المستطاع عدم تضخيم الأمر ولا تعطه اهتماما أكثر من اللازم ، تظاهر بعدم المبالاة حتى لا تعطي للكلمة سلطة وأهمية وسلاحا يشهره الطفل متى أراد سواء بنية اللعب ، والمرح أم بنيـة الرد على سلوك أبوي لا يعجبه .وبهذا تنسحب من الساحة . .واللعب بالألفاظ بمفرده ليس ممتعا إذا لم يجد من يشاركه .

٢- امدح الكلام الجميل:

علّم ابنك نوع الكلام الذي تحبه وتقدره ويعجبك سماعه على لسانه . .أبدِ إعجابك به كلما سمعته منه . .عبر عن ذلك الإعجاب بمثل : «يعجبني كلامك الهادئ» ، و«هذا جميل منك»

«كلام من ذهب» .

٣- علمه فن الكلام:

علمه مهارات الحديث وفن الكلام من خلال الأمثلة والتدريب ، وعلمه الأسلوب اللائق في الردّ .

«لا يهمني» تعبير مقبول لو قيل بهدوء واحترام للسامع . . وتصبح غير لائقة لو قيلت بسخرية واستهزاء بالمستمع . .



٤- حوّل اللفظ بتعديل بسيط:

لو تدخلت بعنف لجعلت ابنك يتمسك باللفظ ويكتشف سلاحا ضدك أو نقطة ضعف لديك . . ولكن حاول بكل هدوء اللعب على الألفاظ بإضافة حرف أو حذفه ، أو تغيير حرف ، أو تصحيح اللفظ لدى الطفل موهما إياه بأنه أخطأ . .فلو كانت مثلا كلمة «قلعب» غير لائقة فقل له :لا وإنما تنطق «ملعب» وهكذا . .

○ ما لا ينبغي فعله ؟!

1- الردّ بعنف وغضب .

2- تعليمه كلاما غير لائق في الصغر .

ولا سيما في مرحلة يكون الهدف لدى الوالدين هو نطق الطفل بالدرجة الأولى وليقل أي شيء . .

3- معاقبته وحرمانه . .

فالعقاب يعلم الخوف ولا يعلم الاحترام . .

4- قبول اللفظ أحيانا ورفضه أحيانا أخرى . .

استراتيجية:
الإسعافات النفسية للطفل!!

- كيف تسعف طفلا مصابا بفشل دراسي ؟
- كيف تسعف طفلا يعاني من ضيق نفسي ؟!



استراتيجية: الإسعافات النفسية للطفل!!

بعض الآباء يبخلون بإظهار عاطفتهم تجاه أبنائهم لأسباب تعود إما لطريقة نشأتهم أو لاعتقادهم أن إظهار الحب للطفل يفسده أو يقلل من هيبة الأب ، فينشأ الطفل في جو من الفتور . .

هؤلاء الآباء يجهلون أهمية أن يشعر الطفل بعاطفة أبويه . . عن طريق تبادل الحوار . . اللمس والهمس والمداعبة . . والملاطفة . . العناق والنظر في العين . . ولكنهم في حال الغضب يعرفون بل يتفننون في أساليب العقاب الصارم

لذلك فان علماء النفس يحذرون الآباء من أنواع العقاب الصارم والتي تترك أثر بالغا في نفسية الطفل . . قد لا تخرج في مرحلة الطفولة وتبقى كامنة في اللا شعور وتظهر في مراحل مختلفة من عمر الطفل

اعتاد الناس الاهتمام بالإسعافات الأولية للطفل في مجال الصحة العامة والإصابات المنزلية وغيرها . . هذه الإصابات وإن كانت تشكل خطرا على حياة الطفل إلا أنها ليست أكثر أهمية من الإسعافات الأولية في مجال الصحة النفسية بالنسبة للطفل ،خصوصا وأن سن الطفولة يعتبر سن تشكيل شخصية الطفل المستقبلية وأن الاهتمام بنفسيته هو اهتمام بمعالم شخصيته في باقي المراحل العمرية . .

إن حالة إحباطية واحدة يتعرض لها الطفل أثناء طفولته قد تؤثر سلبا عليه طيلة حياته . .إن الذين يشتكون مثلا- من انعدام الثقة بالنفس أغلبهم تعرضوا لحالات استهزاء وسخرية أو وسم بالفشل أثناء طفولتهم . .وكذلك الانطوائيين وأصحاب الخجل الشديد . .

المربي مطالب بفهم نفسية الطفل ليحسن التعامل معها ، فالذي يربي على غير علم يفسد أكثر مما يصلح . . والمربي يحتاج إلى عاطفة واهتمام يتحسس بهما خلجات

النفس لدى الطفل وأحوالها ليتدخل في الوقت المناسب وبالعلاج الأنسب . .

○ كيف تسعف طفلا مصابا بفشل دراسي ؟

١-حوّل اهتمامه عن الفشل:

واسأله ماذا بإمكانه أن يفعل لتجاوز المشكل . .ففي ذلك إعادة للثقة بالنفس لديه من خلال اعترافك بقدراته على تخطي الفشل .

٢-أبرز العناصر الإيجابية:

ركز على الإيجابيات سواء لديه أو لدى غيره من أصدقائه المقربين والتي يمكنها أن تشكل عنصرا قويا لتجاوز المشكل . .

٣- أعقد اتفاقيات مع الطفل:

نعم يمكن تخطي الفشل وهذا الطريق فلنتفق . .

أولا: مع الأسرة:

نحدد الوسائل والإجراءات التي ينبغي اتخاذها من خلال تنظيم الوقت داخل البيت ،تنظيم الزيارات ،تنظيم وقت الفراغ والإجازات

ثانيا: مع الأصدقاء:

كيف نستعين بهم لتقوية جوانب الضعف وتشكيل دافع إيجابي لديه؟

ثالثا: مع المدرسين:

للاستفادة من ملاحظاتهم وتوجيهاتهم وإدماجهم في عملية الإسعاف . .

٤- حوّل السلبية همّة:

ارفع المعنويات وحول الفشل لدافع قوي نحو النجاح والتفوق . .علّمه وأخبره «أن الكبار يحولون الهزيمة نصرا ، والفشل نجاحا . .» وأن انشتاين مثلا صاحب أكبر



الاختراعات في مجال الفيزياء قد رسب في المادة نفسها . .

٥- ابتسم ولا تغضب:

فتبسمك في وجهه يبعد عنه الكثير من الهواجس والانفعالات المحبطة ،كما أن غضبك يصيبه بالعجز والإحباط . .

○ كيف تسعف طفلا يعاني من ضيق نفسي ؟!

١- ابتسم وحاول الترفيه عنه..

٢- الجأ لتجربة خاصة تضحكه بها.

٣- لاعبه بلعبة اليمين واليسار:

خذ يده اليمنى وقل له : هنا أضع غضبك وبكاءك وحزنك وانفعالاتك وخوفك . .وباليد اليسرى نضع قوتك ،ما تعلمته ،ما تحفظه ،ما تستطيع عمله . .(وعدّد ما يتقنه من أشياء) ثم ضمّ اليدين لبعضهما وقل له :يديك معا تساوي أنت ! ! كل ما فيك يكمّل بعضه البعض . .فلم أنت متضايق؟ ! هذه اللعبة تمنح الطفل شعورا بالأمن وتهدئ أعصابه .

٤- دعه يرى نفسه في المرآة:

وشجعه على تحسين صورته من خلال الابتسامة .

٥- اهده شيئا خفيفا يأكله وركز على ما يحب ويشتهي..

٦- ردّد معه الجزء الأول من دعاء الهم والحزن:

«اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن» أكثر من مرة .

٧- اقرأ معه المعوذتين بصوت هادئ مسموع.

استراتيجية
الوفاق الوالدي

أهمية الاتصال الواضح بين الأبوين والطفل

- كيف تعطى الأوامر الفعالة ؟
- متى تعطى الأوامر للطفل ؟



استراتيجية الوفاق الوالدي

تؤثر الخلافات بين الأب والأم على النمو النفسي السليم للطفل وعلى الوالدين أن يلتزما بهذه القواعد إن أرادا للطفل أن ينشأ في توازن نفسي ، ونمو الأولاد نمواً انفعاليا سليما وتناغم تكيفهم الاجتماعي يتقرر إلى حد بعيد بدرجة اتفاق الوالدين وتوحد أهدافهما فى تدبير شؤون أطفالهما .

على الوالدين دوما إعادة تقويم ما يجب أن يتصرفا به حيال سلوك الطفل ويزيدا من اتصالاتهما ببعضهما لاسيما في بعض المواقف السلوكية الحساسة .

الطفل يحتاج إلى قناعة بوجود انسجام وتوافق بين أبويه ؛ فشعور الطفل بالحب والاهتمام يسهل عملية الاتصال والأخذ بالنصائح التي يسديها الوالدان إليه

○ مثال : على الاضطراب الانفعالي الذي يصيب الولد من جراء تضارب مواقف الوالدين من السلوك الذي يبديه :

زكريا عمره أربعة أعوام يعمد إلى استخدام كلمات الرضيع الصغير كلما رغب في شد انتباه والديه ولاسيما أمه إلى إحدى حاجاته فإذا كان يريد الماء فإنه يشير إلى صنبور الماء قائلا (امبوامبو) للدلالة على عطشه .

ترى الأم في هذا السلوك دلالة على الفطنة والذكاء لذا تلجأ إلى إثابته على ذلك أي تلبي حاجته فتجلب له الماء من ذاك الصنبور .

أما والده فيرى الألفاظ التي يستعملها هذا الولد كريهة فيعمد إلى توبيخه على هذا اللفظ الذي لايتناسب مع عمره . . . وهكذا أصبح الطفل واقعا بين جذب وتنفير بين الأم الراضية على سلوكه والأب الكاره له ومع مضي الزمن أخذت تظهر على الطفل علامات الاضطراب الانفعالي وعدم الاستقرار على صورة سهولة الإثارة والانفعال والبكاء وأصبح يتجنب والده ويتخوف منه

أهمية الاتصال الواضح بين الأبوين والطفل

على الوالدين رسم خطة موحدة لما يرغبان أن يكون عليه سلوك الطفل وتصرفاته .

شجع طفلك بقدر الإمكان للإسهام معك عندما تضع قواعد السلوك الخاصة به أو حين تعديلها ، فمن خلال هذه المشاركة يحس الطفل أن عليه أن يحترم ماتم الاتفاق عليه لأنه أسهم فى صنع القرار .

على الأبوين عدم وصف الطفل (بالطفل السيئ) عندما يخرج عن هذه القواعد ويتحداها فسلوكه السيئ هو الذي توجه إليه التهمة وليس الطفل كي لا يحس أنه مرفوض لشخصه مما يؤثر على تكامل نمو شخصيته مستقبلا وتكيفه الاجتماعي .

○مثال على المشاركة في وضع قواعد السلوك

هشام ومحمد طفلان توأمان يحبان أن يتصارعا دوما في المنزل وهذه المصارعة كانت مقبولة من قبل الوالدين عندما كانا أصغر سنا (أي في السنتين من العمر) أما في عمر الرابعة فإن هذا اللعب أضحى مزعجا بالنسبة للوالدين .

جلس الوالدان مع الطفلين وأخذا يشرحان لهما أن سنهما الآن يمكنهما من أن يفهما القول ولابد من وجود قواعد سلوكية جديدة تنظم تصرفاتهما وعلاقاتهما ببعضهما .

بادر الولدان بالسؤال : هل يمكننا التصارع في غرفة الجلوس بدلا من غرفة النوم؟ هنا وافق الأبوان على النظام التالي : المصارعة ممنوعة في أي مكان من المنزل عدا غرفة الجلوس ، فعندما يسن النظام المتفق عليه لابد من تكرار ذكره والتذكير به بل وطلب تكراره من الأطفال أو الطفل بتكراره بصوت مسموع



كيف تعطى الأوامر الفعالة؟

أحمد أرجوك اجمع لعبك المرمية على الأرض وارفعها إلى مكانها ، عندما تخاطب ابنك بهذه اللهجة فمعنى ذلك أنها طلب . . أما عندما تقول له (أحمد توقف عن رمي الطعام ، أو تعال إلى هنا وعلق ملابسك التي رميتها على الأرض) فإنك تعطيه أمراً ولاتطلب طلبا .

يتعين على الآباء إعطاء أوامر أو تعليمات باتة حازمة واضحة لأطفالهم ولاسيما صعبي المراس منهم إزاء سلوكيات فوضوية أو منافية وليس استجداء الأولاد والتوسل إليهم للكف عنها .

الأمر الذي نعنيه ليس معناه أن تكون عسكريا تقود أسرتك كما تقود أفراد وحدتك العسكرية وإنما أن تكون حازما في أسلوبك .

متى تعطى الأوامر للطفل؟

تعطى الأوامر للطفل فى الحالتين :

١- عندما ترغب أن يكف الطفل عن الاستمرار فى سلوك غير مرغوب وتشعر أنه قد يعصيك إذا ما التمست منه أن يتخلى عنه .

2- إذا وجدت أن على طفلك إظهار سلوك خاص وتعتقد أنه سيعصيك لو التمست منه إظهار هذا السلوك .

كيف تعطي الأوامر للطفل؟

لنفترض أنك دخلت غرفة الجلوس فوجدت أحمد ابنك صعب القيادة يقفز على مقاعد الجلوس القماشية قفزا مؤذيا للفراش الذي يغلف هذه المقاعد ، وقررت إجبار الولد على الكف عن هذا اللعب التخريبي

هنا تعطي تعليماتك بالصورة التالية :

١- قطب وجهك واجعل العبوس يعتلي إمارات الوجه.

٢- سدد إليه نظرات حادة تعبر عن الغضب والاستياء.

٣- ثبّت نظرك فى عينيه وناده باسمه.

٤- اعطه أمرا حازما صارما بصوت حازم تقول فيه: (أحمد . . أنت تقفز على المقاعد وهذا خرق للنظام السائد في البيت . . كف عن هذا السلوك فورا ولا تقل كلمة واحدة) .

٥- يجب أن يكون الأمر واضحا وغير غامض.

○مثال :

إذا أمرت طفلك بالصيغة التالية : (سارة تعالي إلى هنا ، و ضعي هذه الألعاب على الرف) فإنها بهذا الأمر الواضح لاعذر لها بالتذرع بأي شيء يمنعها من التنفيذ .

أما لو قلت لها : (لاتتركي الألعاب مرمية هكذا) فإنها ستتصرف وفق ما يحلو لها عكس مرادك ورغبتك ؛ لأن الأمر كان غير واضح .

٦- لاتطرح سؤالا ولا تعطِ تعليقا غير مباشر عندما تأمر ابنك أو ابنتك:

فلا تقل له (ليس من المستحسن القفز على المقاعد) ولا أيضا (لماذا تقفز على المقاعد؟) لأنه سيرد عليك وبذلك تعطي لطفلك الفرصة لاختلاق التبريرات ؛ فالقول الحاسم هو أن تأمر طفلك بالكف عن القفز .

٧- إذا تجاهل الطفل أمرك وتمادى في سلوكه المخرب ليعرف إلى أي مدى أنت مصر على تنفيذه :

هنا لايجب عليك اللجوء إلى الضرب أو التهديد لتأكيد إصرارك على أمرك ، فمثل رد الفعل هذا قد يعقد الموقف ويزيد عناد الولد وتحديه لك .

الحل بسيط نسبيا . . ما عليك إلا أن تلجأ إلى أخذه وإيقافه بكل هدوء



الأطفال يحتاجون إلى الانضباط والحب معا

الانضباط يعني تعليم الطفل السيطرة على ذاته والسلوك الحسن المقبول ، وطفلك يتعلم احترام ذاته والسيطرة عليها من خلال تلقي الحب والانضباط من جانبك .

لماذا لا يتمكن بعض الآباء من فرض الانضباط على أولادهم؟

يجب أن يكون هناك الوعي الكافي لدى الآباء في الأخذ بالانضباط لتهذيب سلوك أطفالهم وإزالة مقاومتهم حيال ذلك .

وهذا يتحقق إذا باشروا برغبة تنبع من داخلهم في تبديل سلوكهم .

ويمكن إيجاز الأسباب المتعددة التي تمنع الآباء من تبديل سلوكهم :

١ - الأم اليائسة (فاقدة الأمل):

تشعر هذه الأم أنها عاجزة عن تبديل ذاتها ، وتتصرف دائما تصرفا سيئا متخبطة في مزاجها وسلوكها .

○ مثال :

فى اليوم الأخير من المدرسة توقفت الأم للحديث عن ولدها أحمد مع مدرسه . . هذه الأم تشكو من سوء سلوك ولدها أينما سنحت لها الفرصة لكل من يستمع لها إلا أنها لم تحاول قط يوما ضبط سلوك ابنها الصغير ، وعندما كانت تتحدث مع المدرس كان ابنها يلعب في برميل النفايات المفتوح قالت الأم :- أنا عاجزة عن القيام بأي إجراء تجاه سلوك ابنى إنه لايتصرف أبدا بما يفترض أن يفعل ، وبينما كانت مستغرقة بالحديث مع المعلم شاهد الاثنان كيف أن أحمد يدخل إلى داخل برميل النفايات ويغوص فيه ثم يخرج . توجه المعلم نحو أمه قائلا لها : أترين كيف يفعل ابنك؟ ! فأجابت الأم : نعم إنه اعتاد أن يتصرف على هذه الصورة ، والبارحة قفز إلى الوحل وتمرغ فيه .

الخطأ هنا . . أن الأم لم تحاول ولا مرة واحدة منعه من الدخول في النفايات والعبث بها ، ولم تسع إلى أن تأمره بالكف عن أفعاله السلوكية السيئة حيث كانت سلبية متفرجة فقط .

٢- الأب الذي لايتصدى ولايؤكد ذاته:

مثل هذا الأب لايمتلك الجرأة ولا المقدرة على التصدى لولده ، إنه لايتوقع من ولده الطاعة والعقلانية وولده يعرف ذلك وفي بعض الأحيان يخاف الأب فقدان حب ولده له إن لجأ إلى إجباره على ما يكره كأن يسمع من ابنه : أنا أكرهك . . . . أنت أب مخيف . . . أرغب أن يكون لي أب جديد غيرك .

مثل هذه الأقوال تخيف الوالد وتمنعه من أن يفعل أي شيء يناهض سلوكه وتأديبه .

٣- الأم أو الأب الضعيف الطاقة:

ونقصد هنا الوالدين ضعيفي الهمة والحيوية اللذين لايملكان القوة للتصدي ، لولدهما العابث المستهتر المفرط النشاط ، وقد يكون سبب ضعف الهمة وفقدان الحيوية مرض الأم والأب بالاكتئاب الذي يجعلهما بعيدين عن أجواء الطفل وحياته .

٤- الأم التي تشعر بالإثم:

ويتجلى هذا السلوك بالأم التي تذم نفسها وتشعر بالإثم حيال سلوك ابنها الطائشة أو ابنتها ، وتحس أن الخطيئة هي خطيئتها في هذا السلوك وهي المسؤولة عن سوء سلوكه ومثل هذه المشاعر التي تلوم الذات تمنعها من اتخاذ أي إجراء تأديبي ضد سلوك أطفالها .

٥- الأم أو الأب (الغضوب):

فى بعض الأحيان نجد الأم أو الأب ينتابهما الغضب والانفعال في كل مرة يؤدبا طفلهما ، وسرعان ما يكتشفان أن ما يطلبانه من طفلهما من هدوء وسلوك مقبول يفتقران هما إليه .



لذلك فإن أفضل طريقة لضبط انفعالاتهما في عملية تقويم السلوك وتهذيبه هي أن يلجآ إلى استراتيجيات التربية الإيجابية

٦- الأم التي تواجه باعتراض يمنعها من تأديب الولد:

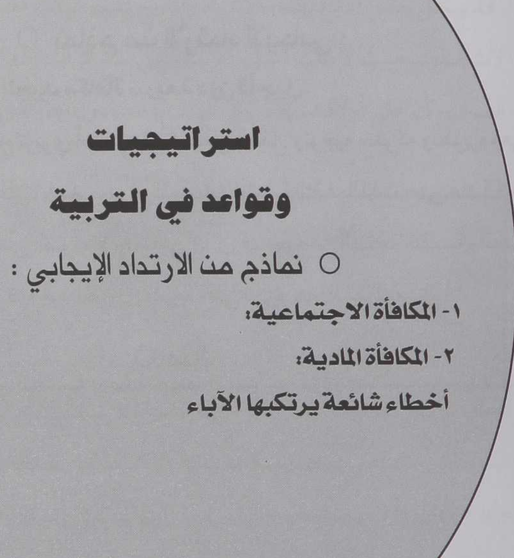
في بعض الأحيان يعترض الأب على زوجته تأديب ولدها أو العكس لذلك لابد من تنسيق العملية التربوية باتفاق الأبوين على الأهداف والوسائل المرغوبة والواجب تحقيقها في تربية سلوك الأولاد ويجب عدم الأخذ بأي رأي أو نصيحة يتقدم بها الغرباء فتمنع من تنفيذ ما سبق واتفق عليه الزوجان .

٧- الزوجان المتخاصمان:

قد تؤدي المشكلات الزوجية وغيرها من المواقف الحياتية الصعبة إلى إهمال مراقبة سلوك الأولاد ، نتيجة الإنهاك الذي يعتريهما - مثل هذه الأجواء تحتاج إلى علاج أسري ، وهذه المسألة تكون من اختصاص المرشد النفسي الذي يقدم العون للوالدين ، ويعيد للأسرة جوها التربوي السوي .

المصدر : كيف تعالج متاعبك من سلوك ولدك - د/ لين كلارك - ترجمة د/ محمد الحجار

(مع بعض التصرف والإضافات) عن الحصن النفسي .



استراتيجيات
وقواعد في التربية

○ نماذج من الارتداد الإيجابي :

١- المكافأة الاجتماعية:

٢- المكافأة المادية:

أخطاء شائعة يرتكبها الآباء



استراتيجيات وقواعد في التربية

سلوك الطفل سواء المقبول أم المرفوض يتعزز بالمكافآت التي يتلقاها من والديه خلال العملية التربوية وفي بعض الأحيان وبصورة عارضة قد يلجأ الوالدان إلى تقوية السلوك السيئ للطفل دون أن يدركا النتائج السلوكية السلبية لهذه التقوية .

يمكن تلخيص القواعد الأساسية لتربية الطفل فيما يلي :

○ نماذج من الارتداد الإيجابي :

١- مكافأة السلوك الجيد مكافأة سريعة دون تأجيل.

المكافأة والإثابة منهج تربوي أساسي في تسييس الطفل وتوجيه سلوكه وتطويره وهي أيضا أداة مهمة في خلق الحماس ورفع المعنويات وتنمية الثقة بالذات حتى عند الكبار أيضا لأنها تعكس معنى القبول الاجتماعي الذي هو جزء من الصحة النفسية والطفل الذي يثاب على سلوكه الجيد المقبول يتشجع على تكرار هذا السلوك مستقبلا .

○ مثال :

في فترة تدرب الطفل على تنظيم عملية الإخراج (البول والبراز) عندما يلتزم الطفل بالتبول في المكان المخصص ، على الأم أن تبادر فورا بتعزيز هذا السلوك الجيد ومكافأته عليه إما عاطفيا وكلاميا (بالتقبيل والمدح والتشجيع) أو بإعطائه قطعة حلوى . . الشيء نفسه ينطبق على الطفل الذي يتبول في فراشه ليلا حيث يكافأ عن كل ليلة جافة .

١- المكافأة الاجتماعية:

هذا النوع على درجة كبيرة من الفعالية في تعزيز السلوك التكيفي المقبول والمرغوب

عند الصغار والكبار معا .

ما المقصود بالمكافأة الاجتماعية؟

الابتسامة - التقبيل - المعانقة - الربت - المديح - الاهتمام - إيماءات الوجه المعبرة عن الرضا والاستحسان العناق والمديح والتقبيل تعبيرات عاطفية سهلة التنفيذ والأطفال عادة ما يميلون لهذا النوع من الإثابة .

قد يبخل بعض الآباء بإبداء الانتباه والمديح لسلوكيات جيدة أظهرها أولادهم إما لانشغالهم حيث لا وقت لديهم للانتباه إلى سلوكيات أطفالهم أو لاعتقادهم غير الصحيح أن على أولادهم إظهار السلوك المهذب دون حاجة إلى إثابته أو مكافأته .

○ مثال

الطفلة التي رغبت في مساعدة والدتها في بعض شؤون المنزل كترتيب غرفة النوم مثلا ولم تجد أي إثابة من الأم فإنها تلقائيا لن تكون متحمسة لتكرار هذه المساعدة في المستقبل .

وبما أن هدفنا هو جعل السلوك السليم يتكرر مستقبلا فمن المهم إثابة السلوك ذاته وليس الطفل .

○ مثال :

الطفلة التي رتبت غرفة النوم ونظفتها يمكن إثابة سلوكها من قبل الأم بالقول التالي : (تبدو الغرفة جميلة . وترتيبك لها وتنظيفها عمل رائع افتخر به ياابنتي الحبيبة) . . هذا القول له وقع أكبر في نفسية البنت من أن نقول لها (أنت بنت شاطرة) .



٢- المكافأة المادية:

دلت الإحصاءات على أن الإثابة الاجتماعية تأتي في المرتبة الأولى في تعزيز السلوك المرغوب بينما تأتي المكافأة المادية في المرتبة الثانية ، ولكن هناك أطفال يفضلون المكافأة المادية .

○ ما المقصود بالمكافأة المادية ؟

إعطاء قطعة حلوى - شراء لعبة - إعطاء نقود - إشراك الطفلة في إعداد الحلوى مع والدتها تعبيرا عن شكرها لها - السماح للطفل باللعب بالكرة مع الوالد -اصطحاب الطفل في رحلة ترفيهية خاصة (مدينة ألعاب - حديقة حيوانات . . الخ)

ملاحظات مهمة

- يجب تنفيذ المكافأة تنفيذا عاجلا بدون تردد ولا تأخير وذلك مباشرة بعد إظهار السلوك المرغوب ؛ فالتعجيل بإعطاء المكافأة هو مطلب شائع في السلوك الإنساني سواء للكبار أم للصغار .

- على الأهل الامتناع عن إعطاء المكافأة لسلوك مشروط من قبل الطفل (أي أن يشترط الطفل إعطاءه المكافأة قبل تنفيذ السلوك المطلوب منه) فالمكافأة يجب أن تأتي بعد تنفيذ السلوك المطلوب وليس قبله .

- عدم مكافأة السلوك السيئ مكافأة عارضة أو بصورة غير مباشرة .

السلوك غير المرغوب الذي يكافأ حتى ولو بصورة عارضة وبمحض الصدفة من شأنه أن يتعزز ويتكرر مستقبلا .

○ (مثال)

الأم التي تساهلت مع ابنتها في ذهابها إلى النوم في وقت محدد بحجة عدم رغبة البنت في النوم ثم رضخت الأم لطلبها بعد أن بكت البنت متذرعة بعدم قدرتها على

تحمل بكاء وصراخ ابنتها .

تحليل

في هذا الموقف تعلمت البنت أن في مقدورها اللجوء إلى البكاء مستقبلا لتلبية رغباتها وإجبار أمها على الرضوخ

○ **(مثال آخر)**

إغفال الوالدين للموعد المحدد لنوم الطفل وتركه مع التلفزيون هو مكافأة وتعزيز غير مباشر من جانب الوالدين لسلوك غير مستحب يؤدي إلى صراع بين الطفل وأهله إذا أجبروه بعد ذلك على النوم في وقت محدد .

٢- معاقبة السلوك السيئ عقابا لاقسوة فيه ولاعنف.

أي عملية تربوية لا تأخذ بمبدأ الثواب والعقاب في ترشيد السلوك بصورة متوازنة وعقلانية تكون نتيجتها انحرافات في سلوك الطفل عندما يكبر .

العقوبة يجب أن تكون خفيفة لا قسوة فيها لأن الهدف منها هو عدم تعزيز وتكرار السلوك السيئ مستقبلا وليس إيذاء الطفل وإلحاق الضرر بجسده وبنفسيته كما يفعل بعض الآباء في تربية أولادهم .

وعلى النقيض نجد أمهات (بفعل عواطفهن ولا سيما إذا كان الولد وحيدا في الأسرة) لايعاقبن أولادهن على السلوكيات الخاطئة فيصبح الطفل عرضة للصراع النفسي أو الانحراف عندما يكبر .

احذر العقوبة:

يجب الامتناع تماما عن العقوبات القاسية المؤذية كالتحقير والإهانة أو الضرب الجسدي العنيف لأنها تخلق ردود أفعال سلبية لدى الطفل تتمثل في الكيد والإمعان



في عـداوة الأهل والتمسك بالسلوك السلبي الذي عوقب من أجله لمجرد تحدي الوالدين والدخول في صراع معهم بسبب قسوتهم عليه .

أخطاء شائعة يرتكبها الآباء

١- عدم مكافأة الطفل على سلوك جيد:

(مثال)

أحمد طالب في الابتدائي استلم شهادته من المدرسة وكانت درجاته جيدة ، عاد من المدرسة ووجد والده يقرأ الصحف وقال له (انظر يا أبي لقد نجحت ولا شك أنك ستفرح مني) . وبدلا من أن يقطع الوالد قراءته ويكافئ الطفل بكلمات الاستحسان والتشجيع قال له : (أنا الآن مشغول اذهب إلى أمك واسألها هل أنهت تحضير الأكل ثم بعد ذلك سأرى شهادتك) .

٢- معاقبة الطفل عقابا عارضا على سلوك جيد:

(مثال)

زينب رغبت في أن تفاجئ أمها بشيء يسعدها فقامت إلى المطبخ وغسلت الصحون وذهبت إلى أمها تقول : (أنا عملت لك مفاجأة يا أمي فقد غسلت الصحون) فردت عليها الأم (أنتِ الآن كبرت ويجب عليك القيام بمثل هذه الأعمال لكنك لماذا لم تغسلي الصحون الموجودة في الفرن هل نسيتِ؟)

تحليل:

زينب كانت تتوقع من أمها أن تكافئها ولو بكلمات الاستحسان والتشجيع لكن جواب الأم كان عقوبة وليس مكافأة لأن الأم :

أولاً : لم تعترف بالمبادرة الجميلة التي قامت بها البنت .

ثانيا : وجهت لها اللوم بصورة غير مباشرة على تقصيرها في ترك صحون الفرن دون غسيل .

٣- مكافأة السلوك السيئ بصورة عارضة غير مقصودة:

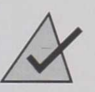
(مثال)

مصطفى عاد إلى المنزل وقت الغداء وأخبر والدته أنه يريد النزول في الحال للعب الكرة مع أصدقائه قبل أن يتناول غداءه فطلبت منه الوالدة أن يتناول الطعام ثم يأخذ قسطا من الراحة ويذهب بعد ذلك لأصدقائه ، فأصر مصطفى على رأيه وبكى وهددها بالامتناع عن الطعام إذا رفضت ذهابه في الحال فما كان من والدته إلا أن رضخت قائلة له : (لك ماتريد يا بني الحبيب ولكن لاتبكِ ولا ترفض الطعام ، واذهب مع أصدقائك وعند عودتك تتغدى) .

٤- عدم معاقبة السلوك السيئ:

(مثال)

بينما كان الأب والأم جالسين اندفع الابن الأكبر هيثم يصفع أخاه بعد شجار عنيف أثناء لعبهم ونشبت المعركة بين الطفلين فطلبت الأم من الأب أن يؤدب هيثم على هذه العدوانية لكن الأب رد قائلا : (الأولاد يظلوا أولاد يتعاركون لفترة ثم يعودون أحباء بعد ذلك) .



تحليل:

هذا الرد من الأب يشجع الابن الأكبر على تكرار اعتدائه على أخيه ، ويجعل الأخ الأصغر يحس بالظلم وعدم المساواة .

المصدر : كيف تعالج متاعبك من سلوك ولدك - د/ لين كلارك - ترجمة د/ محمد الحجار (مع بعض التصرف والإضافات) عن الحصن النفسي .

■ استراتيجية

تدعيم اعتبار الذات

-أسباب ضعف التقدير الذاتي

- طرق الوقاية

- العلاج

- الحديث الإيجابي مع الذات

- كيف نزرع الثقة في نفس الطفل؟



■ استراتيجية تدعيم اعتبار الذات

إن كثيراً من مشكلات الطفولة الباكرة ينجم عن الشعور بانخفاض اعتبار الذات ، فالشعور الذي يحمله الأطفال نحو أنفسهم هو أحد محددات السلوك بالغة الأهمية ، وشعور الطفل بأنه شخص بدون قيمة يفتقر إلى احترام الذات ويؤثر على دوافعه واتجاهاته وسلوكه ، فهو ينظر إلى كل شيء بمنظار تشاؤمي ، وإذا لاحظ الآباء مؤشرات انخفاض اعتبار الذات لدى أطفالهم ، فإن لهم المبرر للشعور بالقلق ، فالأطفال ينبغي أن يحملوا شعوراً جيداً نحو أنفسهم ، أي يكون لديهم مفهوم إيجابي عن الذات .

ويمكن التعرف إلى صورة الذات من خلال الإجابة عن ثلاثة أسئلة : «من أنا؟» «وكيف أقوم بعملي؟» «وكيف أقوم بعملي مقارنة مع الآخرين؟» وتقاس قيمة الذات عادة بالأداء في المدرسة وفي العمل وفي العلاقات الاجتماعية .

إن الأطفال الذين يفتقرون إلى الثقة بالذات لايكونون متفائلين حول نواتج جهودهم ، فهم يشعرون بالعجز والنقص والتشاؤم ويفقدون حماسهم بسرعة ، وتبدو الأشياء بالنسبة لهم وكأنها تسير دائماً بشكل غير سليم ، وهم يستسلمون بسهولة ، وغالباً ما يشعرون بالخوف ، ويصفون أنفسهم بصفات مثل «سيئ» و«عاجز» ويتعاملون مع الإحباط والغضب بطريقة غير مناسبة ، حيث يتوجهون بسلوك انتقامي نحو الآخرين أو نحو أنفسهم .

ولسوء الحظ فإن سلوكهم يؤدي عادة إلى أن يحمل عنهم الآخرون فكرة سلبية كالتي يحملونها عن أنفسهم . إن الأطفال الذين يحملون شعوراً بأنهم فاشلون يدركون المكافآت المعطاة لهم باعتبارها ناتجة من المصادفة ، أو الحظ وليست نتاجاً

لعملهم وجهدهم ، وتكون المكافآت مجدية عندما يعتقد الأطفال بأنها تعطي نتيجة لخصائص معينة موجودة لديهم أو نتيجة لسلوكهم ، ويسمى ذلك «مركز الضبط الداخلي» حيث يدرك الأطفال وجود علاقة سببية بين سلوكهم والمكافآت ، ويزداد الشعور بالضبط الداخلي عادة مع زيادة العمر والإنجاز ، حيث يطور الأطفال تدريجياً مزيداً من الثقة بالذات ويشعرون بأنهم أكثر استقلالاً وحرية .

الأسباب:

١ - الممارسات غير السليمة في تنشئة الأطفال:

أ - الحماية الزائدة:

إن أطفال الحماية الزائدة لا يتعلمون كيف يتعاملون مع المشكلات بأنفسهم ، ولا يشعرون بالاستقلالية ولا يحترمون أحكامهم الخاصة ، وغالباً ما يصبحون جبناء وخائفين من الوقوع في الأخطاء ، إن الآباء يدللونهم باعطائهم كل شيء وعدم السماح لهم بالتعامل مع الأزمات العادية ، وهؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم مكشوفون ، يسهل إيذاؤهم ، غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم ، ويبدو بعضهم أحياناً وكأنهم واثقون من ذواتهم على نحو مبالغ فيه ومتكلفون ، ولكن تحت هذه الواجهة هناك نقص أساسي في الثقة بالذات .

ب - الإهمال:

عندما يهمل الآباء أطفالهم فإن هؤلاء الأطفال يتركون ليعتنوا بأنفسهم حسب طريقتهم ، ومع أن بعضاً منهم يمكن أن يصبح مستقلاً ويكتسب احترام الذات من خلال استحسان الآخرين ، إلا أن معظمهم يستجيبون بتقبل الانطباع بأنهم غير جديرين بأن يعتنى بهم ، فهم دونما عناية جسدية أو نفسية ، والنتيجة المباشرة المعتادة لذلك هي الشعور بعدم الجدارة ، وهذا صحيح لا سيما أنه كلما زادت معرفة الكبار وفهمهم لمشكلات الأطفال ، كلما تحسن شعور الأطفال نحو أنفسهم .



جـ -الكمال الزائد :

إن كثيراً من الآباءهم من النوع الذي يحمل توقعات عالية جداً أو تتجه نحو الكمال الزائد ، فهم يتوقعون من أطفالهم أن يظهروا جوانب قوة متزايدة دون أية جوانب ضعف ، والنتيجة المتوقعة لذلك هي أن يشعر الطفل بأنه غير مناسب وغير قادر على تلبية التوقعات ، وهؤلاء الأطفال تتم مقارنتهم كما يقارنون أنفسهم على نحو سلبي مع نجاحات متميزة ، وغالباً ما يبالغون في تصور العناصر السلبية في المواقف ، ولأنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على النجاح فعلاً فهم يستسلمون أو يؤجلون أو لا يجربون أصلاً .

د - التسلط والعقاب:

يضع بعض الآباء حول أنفسهم هالة من السيطرة التامة والحكم الطاغي ، فهم يستخدمون طرقاً تسلطية ويعاقبون بشدة وتفتقر علاقاتهم مع أطفالهم للتفاعل الإيجابي والاحترام المتبادل ، فيدرك الأطفال أنفسهم بأنهم غير جديرين بالاعتبار ، وأكثر الأوضاع سوءاً هو عندما يكون الأب متسلطاً مع ابنه وذا متطلبات عالية في آن واحد ، لأن هذا النمط هو عكس نمط استخدام المكافآت والحوافز التي ترفع من اعتبار الذات .

هـ - النقد وعدم الاستحسان:

يؤدي تقبل الآباء وتعاطفهم واستحسانهم وتفهمهم وامتداحهم للطفل إلى ارتفاع في اعتبار الذات وارتفاع في الكفاح للإنجاز ، بينما يؤدي النبذ والنقد إلى شعور بعدم الجدارة وإلى اتجاه من نوع «ما جدوى المحاولة» ويؤدي اللوم المستمر إلى تكون صورة للطفل عن ذاته بأنه طفل شقي «naughry» وغالباً ما يتصرف بناء على هذه الصورة ، فالأطفال الأشقياء يتصرفون بشكل سيئ وهم بذلك يؤكدون الصورة لأنفسهم ويبرهنون لآبائهم أن التسمية السيئة كانت في مكانها ، وكذلك فإن الأطفال الذين

يخبرون بأنهم خرقى وتعوزهم البراعة يشعرون بأنهم بلهاء فعلاً ويتصرفون على هذا النحو .

وهؤلاء الأطفال تتم الإشارة دائماً لفشلهم ولا يعطون أية تغذية مرتدة «Feedback» إيجابية ، وعندما يكون أحد الزوجين كثير النقد لأساليب تنشئة الأطفال التي يستخدمها الآخر ، فإن هذا يخفض من مستوى اعتبار الذات لدى الأطفال كما يخفض من اعتبار الذات لدى الزوج الآخر ، ومن المؤثرات القوية على الطفل طريقة المعلمين في التعبير عن الرضى ، فالطلاب الذين يشعرون بأن معلميهم غير راضين عنهم ينخفض اعتبار الذات لديهم كما ينخفض تحصيلهم الأكاديمي ، وغالباً ما يتصرفون على نحو سيئ .

٢ - التقليد:

إن الآباء الذين يشعرون بضعف في اعتبارهم لذواتهم يقدمون نماذج غالباً ما يقلدها الأطفال ، فهم يعاملون أطفالهم بعدم الاحترام نفسه الذي يشعرون به نحو أنفسهم ، ويشعر الأطفال أن عدم اعتبار الإنسان لنفسه أمر طبيعي ، وهم يقلدون تعليقات والديهم بأن الآخرين أكثر نجاحاً ، والجو الذي يكبر فيه هؤلاء الأطفال لا يتضمن مشاعر إيجابية نحو الذات ، والآباء الذين لا يحرصون على بذل جهدهم غالباً ما يكون لديهم أطفال يتصرفون بالطريقة نفسها ، ويتأثر الإخوة والرفاق أيضاً بالطريقة التي يعامل فيها الراشدون الطفل ، فكلما عبر الآباء والمعلمون عن استحسانهم لطفل ، كلما زاد تقبل الرفاق له ، وبالتالي تقبله لنفسه ، ولذا فإن الكبار هم نماذج واقعية تظهر سلوك التقبل للطفل أو لا تظهره .

٣ - الاختلاف والإعاقة:

إن الأطفال الذين يبدون مختلفين اختلافاً كبيراً عن الآخرين يشعرون عادة بانخفاض



في اعتبار الذات ، فهم يشعرون مثلاً بأنهم قبيحون جداً أو قصار أو طوال القامة أو أغبياء أو مختلفون بطريقة ما ، ويطور هؤلاء شعوراً بالغضب نحو أنفسهم بسبب اختلافهم عن الآخرين وشعوراً بالكراهية للآخرين ، لأنهم يرون هذا الاختلاف أو يشيرون إليه ، وتظهر الخبرات السلبية لديهم نتيجة سعيهم للحصول على تقبل الآخرين ، أو إعجابهم دونما نجاح ، ويحدث النمط نفسه من الاستجابات لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، ولكن بصورة غالباً ما تكون أشد ، إذ إن البرهان المادي على وجود الاختلاف أو عدم السوية قائم دائماً ، وهكذا يشعر الطفل بعدم القيمة ويتعزز هذا الشعور لديه ، لسوء الحظ بالحملقات السلبية والتعليقات القاسية .

٤ - المعتقدات غير المنطقية المتعلمة:

إن البيت هو المصدر الرئيس للمعتقدات غير المنطقية مقارنة بالمدرسة أو المجتمع المحلي ، وهذه المعتقدات تؤدي إلى أشكال كثيرة من سلوك هزيمة الذات ، لقد وضعت عدم المنطقية على نحو منفصل بسبب ما تحمله من قوة استمرارية ، وتنشأ المعتقدات غير المنطقية من ممارسات التنشئة الاجتماعية غير السليمة المشروحة سابقاً ، ومن التقليد والشعور بالاختلاف عن الآخرين ، فالأطفال يفكرون لأنفسهم بجمل مثل «لا أستطيع أن أفعل شيئاً بالشكل الصحيح» «الأمور تعاكسني باستمرار» «لابد أنني معوق إذ إنني لا أستطيع أن أفعل ذلك» . .إلخ ، إنهم يعتقدون بعدم قدرتهم على التعامل مع المواقف الجديدة ، وعندما تحدث تغييرات مثل ولادة طفل جديد أو الانتقال من منطقة لأخرى أو الطلاق ، يشعرون بأن شعورهم بالجدارة أصبح مهدداً ، ويملؤهم إحساس بالشك في ذواتهم ، وتشل قدرتهم على العمل . إن تصرفات الراشدين مع الأطفال في السنوات المبكرة من الحياة تحد مفهوم الذات لدى الفرد ، فالمعاملة السيئة تمهد الطريق لانخفاض اعتبار الذات ، والشعور بالنقص هو اعتقاد سلبي غير منطقي

يمكن أن يصبح عاملاً جوهرياً في حياة الشخص .

● إن صغار الأطفال لا يملكون الأحكام والقناعات التي تعد سوء المعاملة مشكلة تنتج من الراشدين وليس عنهم ، فهم لم يتعلموا استخدام حديث الذات على نحو يمكنهم من فهم الحوادث ، ولا يستطيعون أن يفكروا «إنني لست سيئاً على الدوام ، إن أبي هو الذي يرى كل الناس سيئين» ولذا فإن التعليقات السلبية أو السلوك السلبي تدرك من قبلهم باعتبارها لوائح اتهام لشخصياتهم .



■ طرق الوقاية :

١ - مساعدة الطفل على أن يفكر بمنطقية وأن يفهم ذاته:

ينبغي أن يترعرع الأطفال في جو عقلاني يتعلمون فيه أن يفكروا تفكيراً منطقياً حالما تصبح لديهم القدرة على ذلك ، وأي معتقد غير سليم أو تعميم زائد ينبغي التحرر منه في وقت مبكر ، كأن يفكر الطفل مثلاً : «لقد فشلت مرة وينبغي ألا أحاول ثانية» هو من أفكار الأطفال غير المنطقية ، وكذلك إذا صرخ أحد عليك ، فهذا لا يعني أنك شخصية لا قيمة له أو شخص «سيئ» ينبغي أن يوضح للأطفال أن سلوكهم قد يكون أحياناً غير مناسب أو أن الكبار قد يكونون أحياناً بمزاج متهيج يجعلهم يتصرفون مع الآخرين بشكل غير مناسب ، وينبغي أن يعلم الأطفال أن اعتبار الذات ليس ثابتاً ، وأن المشاعر الجيدة والسيئة هي مشاعر طبيعية متوقعة ، وإذا أعرت اهتماماً لتدريب الطفل على التفكير المنطقي ، فسوف تدرك أن قدرته على الفهم هي أعلى مما كنت تتوقع . إن من المفيد للأطفال أن يعرفوا أن المعايير تختلف ، وأنه لا توجد معايير مطلقة للجودة ، والقول «إن الجمال في عيني الناظر» يجب أن يفسر بشكل واضح وملموس ، ولاسيما للأطفال الذين يبدون مختلفين ، ويشعرون بأنه لن يحبهم أحد أبداً باستثناء والديهم . وهناك الكثير من الأمثال والحكم والروايات الخيالية التي يمكن أن تساعد في هذا الموقف والتي ينبغي أن تقرأ للأطفال ، فمثلاً «هناك الكثير من السمك في البحر» تقال للذي يجد سمكة معينة جذابة ولطيفة ، وحتى صغار الأطفال يستوعبون فكرة أن الشخص الذي يعاني من جوانب ضعف يمكن أن يطور مجالات أخرى لديه تشكل جوانب قوة ، مثل المهارة ، والإحساس المرهف ، والمعرفة ، والدعاية . . . إلخ . وهي جميعاً من الأمور التي يقدرها الآخرون .

● ويمكن أن تدور مناقشات الأسرة حول فكرة أن قيمة الذات لا تعتمد على مدى

جودة أداء الفرد عملاً معيناً ويستطيع الناس أن يعيشوا بسعادة ساعين لتحقيق أهداف محدودة ذات معنى بالنسبة لهم دون أن يشعروا بعدم القيمة نتيجة عدم وصولهم إلى أهداف بالغة العلو ، إن الشعور بـ«أنني على مايرام» هو شعور طيب يمكن الوصول إليه بأن يعيش الفرد حياته اليومية بطريقة محترمة محققاً إنجازات بسيطة ، ولكن يجب تجنب اعتبار الفوز بمثابة المقياس الوحيد للنجاح ، فقد تحتاج للعمل ضد النظام الموجه بحيث يكرم عدد قليلاً من الفائزين ويعامل معظم الأفراد كخاسرين ، لأن الأطفال ينشؤون في مثل هذا النظام وهم يشعرون بأن الفوز هو الطريقة الوحيدة لإرضاء الراشدين وإرضاء أنفسهم ، وبوسعك أن تعلم أطفالك أن التعريف الحقيقي للنجاح هو في بذل أقصى جهد ، ويجب أن تعلم أن أي شكل من الكمال الزائد هو في طبيعته غير منطقي ، ولذلك يمكنك أن تصارح أطفالك بهمومك وببعض نواحي الفشل لديك ، وبأنه لا يوجد شخص كامل ، وأن لكل إنسان جوانب قوة وجوانب ضعف ، وفهم الذات وتقبلها وبذل الجهد الصادق يؤدي إلى شعور طبيعي بالنجاح .

٢ - تشجيع الكفاءة والاستقلال والاستمتاع بالعمل:

هناك طرق كثيرة لإعداد الأطفال للتكيف مع بيئتهم ، وتعني الكفاءة الحقيقية في مستوى مناسب للعمر . إن الأطفال يمارسون مهارتهم ويتعلمون وينمون ويشعرون بالأمن في هذه العملية ، وإن الحماية الزائدة وعدم الحماية كلاهما مؤذيان للطفل ، ولذلك عليك أن تعلم الأطفال أن يكونوا مرنين ، بحيث يتمكنون من وزن الموقف واستخدام مهارتهم بطريقة مركزة على المشكلة وليس على ذواتهم ، وعندما يواجه طفلك مشكلة أو أزمة ، عليك أن تشجعه على أن يستعمل عقله في معالجتها ولا تقدم له المساعدة إلا إذا احتاج لها ، وينبغي أن تستخدم مشاجرات الإخوة ومجادلاتهم كأساس للمناقشة حول طرق أفضل للتعامل مع بعضهم بعضاً ، وأن يطلب من



الأطفال أن يساهموا في طرح الحلول البديلة للمشكلة ، وعلى الآباء امتداح الأفكار والتصرفات الأفضل ، وتجنب العقاب بقدر الإمكان ، هذا مع العلم بأن الأطفال يتعلمون الاستمتاع بكفاءتهم المتنامية التي تظهر في مقدرتهم على التعامل مع المواقف باستقلالية .

وينبغي أن يعطي الأطفال اختيارات كثيرة حيثما أمكن ، فاطلب منهم أن يصفوا موقفاً ما أو يقيموه ، واصغ جيداً لما يقولونه ، لأن آراءهم يجب أن تحترم وتشجع وتطور ، وبدلاً من أن تعطي حلاً واحداً ، عندما يحتاج الأمر ذلك ، أعط حلين ممكنين واسأل الطفل أيهما يناسبه بشكل أفضل ، مع الأخذ في اعتبار أن من الضروري التركيز على ميول الأطفال ورغباتهم المتنامية ، فالأطفال يشعرون بأنهم جيدون عندما يتمكنون من تحقيق أهدافهم .

● إن دورك في هذا المجال بوصفك مرشداً لا معاتباً محذراً هو دور مساعد فعلاً ، وبوسعك أن تساعد الأطفال في توقع المشكلات وفي تجنب الأخطاء وفي الحفاظ على شجاعتهم وفي التفكير بطريقة واضحة . إن أهداف الأطفال في جو الأسرة الإيجابي ، هي في معظمها أهداف الآباء نفسها ، فالأطفال يتعلمون أن يريدوا النجاح وأن يكونوا عند توقع الآخرين وأن يستمتعوا بحياتهم وأن يعتمدوا على ذواتهم ، وهذه الأهداف ينبغي أن تناقش على نحو واضح وأن تشجع بشكل مقصود .

● وكما يتم الإعداد لولادة الطفل ، ينبغي إعداد الأطفال للتكيف مع التوتر ، ويمكنك أن تتوقع مصادر التوتر لديهم وأن تساعدهم ليفهموا مسؤولياتهم ، فالروح المعنوية لديهم ترتفع عندما يتضح ما هو متوقع منهم ، ولذلك ينبغي أن يعطى الأطفال خلال فترة طفولتهم واجبات وأعمالاً يومية بسيطة ليقوموا بها ، لأن من الضروري أن يكون الأطفال قادرين على اتمام هذه المهمات ، وأن يحصلوا على مكافآت وإطراءات

مناسبة لذلك . وهم يشعرون بأنهم متقبلون على نحو أفضل عندما لا تتم الإشارة إلى أخطائهم باستمرار ، فامتدح الجزء الصحيح من تصرفاتهم ولا تتوقع منهم الكمال لأن الامتداح العام لا يساعد ، أما الامتداح الفعّال فهو الامتداح المحدد لسلوك محدد ، إذ إن ذلك يساعدهم على الشعور بالرضى نتيجة قيامهم بقدر مناسب من العمل بكفاءة . ومن وجهة نظر إيجابية ، لا تنس بأنه لا يوجد بديل للفعاليات الممتعة التي تعطي شعوراً بالسعادة ، وإن الأوقات السعيدة التي تقضيها الأسرة معاً تساعد في تكوين شعور بالسعادة والكفاءة لدى الأطفال .

٣- تزويد الطفل بالدفء والتقبل:

إن اعتبار الذات المرتفع يتعزز على نحو مباشر عندما يشعر الأطفال بأنهم متقبلون ، ومن الضروري فرض حدود واضحة ومحددة للطفل فالتساهل ليس مرادفاً للدفء ، والأطفال يشعرون بالجدارة عندما يحبهم الآباء في محيط آمن وواضح الحدود ، وينمون من خلال الثقة والتشجيع وليس اللوم . فإذا حصل الطفل على نتائج مدرسية سيئة أو فشل فإن الاتجاه الذي تحمله نحو ذلك هو أمر بالغ الأهمية ، الدعم العاطفي ضروري لأن الطفل يحتاج إلى الشعور بأنك إلى جانبه بدلاً من أن تكون مصدراً آخر للنبذ . ومن جهة أخرى يقلل كثير من الآباء من أهمية التأثير السلبي لكثرة سماع الأطفال لنقد الآخرين ، مع أن نقد أو تحقير مهنة معينة أو عرق أو مذهب يطور لدى الأطفال مشاعر سلبية ، أما ما يساعد في تكوين شعور عام بالتقبل للذات وللغير فهو التحدث بصورة إيجابية عن الآخرين .

● ورغم أن بعض الآباء يجدون أن من الصعب عليهم التعبير عن مشاعر إيجابية إلا أنهم يجب أن يكثروا من إظهار تعاطفهم التلقائي مع أطفالهم ، لأن التعبير الواضح عن المحبة هو من المعززات القوية لاعتبار الذات ، وهذا التعبير يجب ألا يتم فقط عندما



يسلك الأطفال سلوكاً جيداً أو يقومون بإنجاز ما ، ومن المفيد جداً التعبير الواضح عن النزعة التفاؤلية ، إذ بوسعك أن تنظر إلى الجانب المشرق من الأشياء لنفسك ولأطفالك ، لكي يتعلم الطفل أن يكون متفائلاً وليس متشائماً عندما يعيش في جو يتم فيه التركيز على جوانب القوة وليس على جوانب الضعف .

● ويساعد الافتخار بالأسرة في تنمية تقبل الذات ، ولهذه الغاية يمكن للأسرة أن تحتفظ بمذكرات وصور للحوادث المختلفة ، إذ إن هنالك دائماً أشياء جيدة تجمعها الأسرة وتناقشها . والوقت الذي تقضيه الأسرة معاً ينبغي أن يتم التخطيط له لكي يكون ممتعاً إلى أقصى حد ممكن ، وقد تتضمن اجتماعات الألعاب أو مناقشة الأمور المحلية . ويمكن أن يكون الأبوان مؤثرين جداً إذا حافظا على نغمة دافئة ومتفائلة بقدر الإمكان ، أما إذا كان أحدهما سلبياً فسوف يضفي جواً من الكآبة على الشعور بالدفء الذي نتحدث عنه . إن كل فرد في الأسرة يستفيد عندما يساعد الوالدان أحدهما الآخر في الشعور بالسعادة وفي إعطاء جو من التقبل ، إذ ينبغي أن يشعر أفراد الأسرة جميعهم بأنهم في قارب واحد يعملون للوصول إلى هدف مشترك من الدعم المتبادل .

■ العلاج :

١- ركز على الجوانب الإيجابية:

يتطلب إحداث تغيير في اعتبار الذات المنخفض التركيز المكثف على الخصائص الإيجابية للطفل ، لأن أي جانب قوة أو إنجاز ينبغي إبرازه وتشجيعه . وكبداية مناسبة يمكن الطلب من الأطفال أن يعدوا قائمة بمصادر القوة لديهم ، فهذه القائمة ستكون مفيدة ، وهي تماثل في فائدتها تلك القائمة التي تعدها المؤسسات لجرد أنواع البضائع المتوافرة لديها ولتتخذ الخطوات المناسبة تبعاً لذلك .

ويمكن للأطفال أن يضعوا قائمة بالجوانب الإيجابية لديهم وبالمهارات وأنواع الجهود التي يبذلونها مما يمثل تأكيداً ملموساً على الإيجابيات بدلاً من تركيز الانتباه على السلبيات . وعند مناقشة هذه القوائم أو عند التحدث مع الطفل ينبغي التوسع في تناول جوانب القوة ، فسؤال الطفل عن مشاعره والإصغاء الجيد له يعطيه انطباعاً بأنه شخص مهم ، والحديث للطفل عن مشاعرك نحوه يعطيه انطباعاً بأنه مهم بالنسبة لك ، ويؤدي التركيز الإيجابي إلى شعور بالقرب من الأبوين يعمل كمضاد لمشاعر الوحدة وعدم الأهمية .

وينبغي الإكثار من الاستحسان والانتباه والتقدير والامتداح ، فالمعلومات المرتدة الإيجابية (positive feedback) التي تقدم في كل مناسبة تحسن الشعور نحو الذات ، والتقليل من شأن الطفل ينبغي تجنبه بأي ثمن ، لأن التهكم والسخرية لا يؤديان إلى نمو اعتبار الذات .

نماذج من الارتداد الإيجابي : والعبارات التالية هي أمثلة على المعلومات المرتدة الإيجابية :

١- يعجبني أن أراك تبتسم .

2- لقد كنت صبوراً فعلاً عندما كنت مشغولاً عنك (في التسوق أو إصلاح السيارة أو إعداد الطعام أو غير ذلك) .

3- شكراً لك لأنك ساعدت أخاك .

4- إنني أقدر لك أنك قلت الحقيقة .

5- إنني معجب بالجهد الذي وضعته في إنجاز واجباتك . 6- لقد كنت رائعا لأنك انتظرت دورك .

7- قد أعجبني أنك قمت بالمساعدة دون أن يطلب منك ذلك .



8- قد كان لطيفاً منك أنك اهتممت بمشاعر صديقك .

9- لقد كانت لديك روح الدعابة بشكل جيد هذا المساء .

10- لقد استمتعت بمشاركتك في بناء هذا النموذج . . .

وعليك أن تتجنب الامتداح الزائف لأن الأطفال يشعرون على نحو أسوأ إذا اعتقدوا بأنك تكذب لتحسن من شعورهم تجاه أنفسهم . وهناك الكثير من التصرفات الإيجابية حقاً التي يمكنك ملاحظتها وإلقاء الضوء عليها .

وعندما لا يشعر الأطفال بالحماس فلا تتوقع منهم الكثير في ذلك الوقت ، إذ ربما كان من الأفضل أن تتعامل مع الموضوع بصبر ، وأن تقدم تشجيعاً بسيطاً ، وتوقع الكثير يؤدي إلى نتائج عكسية ، أما توقع خطوات إيجابية صغيرة ففيه الكثير من الدعم . والأطفال الذين يشعرون بالنقص يمكنهم أن يتعلموا بشكل تدريجي أن يعوضوا عن جوانب الضعف بتطوير جوانب القوة ، ويمكن أن تكون الخطوة الأولى الإيجابية هي أن يفعل الطفل ما يعتقد أنه صواب ، فبدلاً من أن يشعر بأنه مثقل بالأعباء ، ويرى المهمات أكبر من أن تواجه ، يجب أن يشجع على القيام بما هو مناسب في هذا الوقت ، ويمكن أن يقال للطفل بوضوح أن يفعل الشيء المناسب في الوقت المناسب وأن يحس بالارتياح تبعاً لذلك .

الحديث الإيجابي مع الذات :

إن للحديث الإيجابي مع الذات (positive - talk) تأثيراً قوياً ، ويمكن تعليم الأطفال أن يفكروا :

«أنا على ما يرام ، وأستطيع أن أفعل ذلك» بدلاً من أن يفكروا «أنا شخص لا فائدة منه ، ولن أنجح في عمل شيء بشكل صحيح» . وآليات كراهية الذات يجب أن توقف وتلغى ، فاكتشف (بالملاحظة أو توجيه الأسئلة) ما السلبيات التي يفكر فيها الأطفال ، ثم اقترح عليهم أن يوقفوا أنفسهم عن الانهماك في هذه العادة السيئة ، ويجب أن تكون اقتراحاتك محدودة وواضحة ، والأشكال التالية من الأفكار يمكنك أن تقدمها لكي يبدأ الأطفال بقولها لأنفسهم «إن المهم هو أن تبذل جهدك ، وليس أن تتفوق على غيرك» ، «إننا نحاول في كل يوم أن نصبح أكثر ثقة بذواتنا وأن نحسن من مشاعرنا نحو أنفسنا على نحو متزايد» ، «حاول أن تكون مندمجاً فيما تقوم بعمله وراضياً عنه وليس منشغلاً بالتفكير في ذاتك» ، «إننا نتعلم تدريجياً كيف نصبح أكثر ثقة وأكثر استقلالاً» ، فهذه العبارات هي أشكال من الإيحاءات التي يستطيع الأطفال أن يستعملوها ليشجعوا أنفسهم . ويمكن أن يبدأ الأطفال بالنظر لأنفسهم كأشخاص لديهم شجاعة وكفاءة أكثر ، وأن يتعلموا أن يصبحوا أكثر تميزاً . أما المواقف التي لا يحسنون العمل فيها فيمكنهم أن يتركوا القيادة فيها لغيرهم ، وأما المواقف التي تناسب جوانب القوة لديهم ، فيمكنهم أن يصبحوا فيها أكثر سيطرة .



٢- زود الطفل بخبرات بناءة:

عندما يكون الأطفال قد طوروا اعتبار ذات منخفض فإن من الضروري أن تصبح مخططاً رئيساً لتزويدهم بخبرات تعيد بناء ثقتهم بذاتهم ، وتجد فعاليات مختلفة وتستخدم طرقاً مؤثرة لكي تضمن مشاركة الطفل . وقد يكون من الضروري في البداية أن تستخدم مكافآت ذات معنى لدى الطفل لأنه قد لا يكون راغباً في المشاركة بأي شيء . وفرق الكشافة لي ونوادي الهوايات والرياضة وغيرها من النشاطات من الفعاليات التي يمكن أن تؤدي إلى رفع الروح المعنوية . وقد يحتاج ضمان تقديم خبرات ناجحة إلى كثير من التخطيط الدقيق ، إلا أنها جديرة بذلك ، فيجب أن يشعر الأطفال بالكفاءة والإنجاز أثناء أدائهم لفاعلية معينة . ومن الإرشادات المفيدة التأكد من أن قائد المجموعة حساس لضرورة إشراك كل فرد حسب مستواه ، فالقادة الذين يؤكدون على الفوز ، ولا يشجعون إلا الأطفال الأكفاء أصلاً ليسوا قادة مناسبين ، لأن على القائد أن يؤكد على التعاون وعلى مشاركة الأغلبية في القيادة وعلى إشراك الجميع بالنشاط . وإذا كان مستوى نمو المهارة لدى طفلك في نشاط معين أقل بكثير من الآخرين فإن هذه الجماعة لا تعد مناسبة له حتى وإن كانت قيادتها جيدة ، وقد يكون ضرورياً أن تجد أو أن تعمل على تشكيل الجماعة التي لا تبدو لطفلك وكأنها عبء ثقيل ، فمثلاً ، كان بعض الآباء ناجحين جداً في تطوير برامج تدريب غير تنافسية لأطفال ضعاف . إن النشاطات الترفيهية جيدة التخطيط يمكن أن تحقق العجائب للأطفال ذوي اعتبار الذات المنخفض ، ولهذا يجب أن تكون الخبرات البنائية واقعية ، وأن توضع الأهداف بحيث تكون قابلة للتحصيل . كما يجب أن تصمم المهمات والأعمال لتكون منتجة وضرورية وفيها تحد متوسط الدرجة . وينبغي أن يشعر الأطفال بأنهم يساهمون في تحسين أوضاع الأسرة . ومساعدة الغير تؤدي بحد

ذاتها إلى رفع المعنوية ، ولذلك يمكن للأطفال أن يساعدوا في إنجاز بعض المهمات في البيت كأن يعتنوا بالأطفال الأصغر سناً . وعليك أن تكون مبدعاً في بحثك عن نشاطات في المجتمع المحلي يمكن أن يقوم الأطفال فيها أو المراهقون بمساعدة الآخرين ، ومن الأمثلة على ذلك الأعمال التطوعية في المستشفيات ، أو القراءة لشخص كفيف ، أو التسوق لشخص معاق أو زيارة نزلاء المصحات وتسليتهم أو القيام بوظائف محددة . كما أن بعض التغيرات في البيت قد تكون لها تأثيرات إيجابية ، ويمكن أن تفكر في أن تضع مع طفلك في الغرفة أخاً متفائلاً مشجعاً لأن قضاء بعض الوقت مع الطفل وتزويده بنموذج جيد يمكن أن يكون فعّالاً في تغيير الحلقة المفرغة لضعف اعتبار الذات . وعلى الأخوة والأبوين أن يستفيدوا من كل فرصة ممكنة لمناقشة الحوادث اليومية ، وقد يكون من الضروري تقديم مقترحات محددة حول المهارات الاجتماعية ، فالأطفال الذين يعانون من ضعف في اعتبار الذات يتركون انطباعاً لدى الآخرين بأنهم يحملون اتجاهات سلبية نحو أنفسهم ونحو غيرهم ، وقد يستجيبون للاقتراح بأن يبدوا اهتماماً أكبر وتعاطفاً أكثر مع الآخرين . ومن الأساليب التي يمكن أن تستخدم في البيت تخصيص يوم لكل شخص ليكون فيه محط اهتمام الجميع يسمى «يوم الشخص المهم» . ويعمل أفراد الأسرة على أن يكونوا أكثر انتباهاً وتعاطفاً مع هذا الشخص ويحاولوا إسعاده بشكل خاص ، فيقدمون له طعامه المفضل ويوفرون له نشاطاته المفضلة ، وقد وصلت بعض الأسر إلى نتائج إيجابية باستخدام أسلوب «يوم عكس الدور» (role reversal day) حيث يأخذ الأطفال دور الوالدين في ذلك اليوم وتحقق لهم رغباتهم .

ومن الطرق الفعالة لتحسين اعتبار الذات طريقة التمثيل الدرامي التي يمكن أن تتم بأداء الأدوار في البيوت ، أو بأن يكون الطفل عضواً في مجموعة رسمية للتمثيل



بالمدرسة . وقد أظهرت نتائج البحوث أن المشاركة في التمثيل وإعطاء معلومات مرتدة عن طريق التصوير (video feedback) قد أدت إلى زيادة اعتبار الذات لدى أطفال في عمر السبع سنوات شاهدوا أنفسهم على شاشة التلفاز وهم يقومون بمهام كثيرة . ويمكنك أن تفكر بالحصول على دعم لتأمين المعدات أو الفنيين اللازمين لمثل هذا المشروع من مصادر في المدرسة أو المجتمع المحلي ، وكثير من المدارس يتوافر لديها معلمون وأجهزة تلفزيون ومعدات للتصوير ، لذا فقد يكون من السهل نسبياً ترتيب تسجيل نشاطات الأطفال أو تمثيلياتهم وعرضها بعد ذلك على مجموعات من الآباء والأطفال ، والحقيقة هي أن اكتشاف الفرد بأنه موضع الاهتمام الإيجابي إنما هو أمر بالغ القيمة .

٣- استخدام المكافآت والتعاقدات:

لكي تكون جهودك في تغيير المشاعر السلبية أكثر فاعلية ، اعمل على تحليل ما يجده الطفل معززاً بالنسبة له ، وعندما تحدد ما الذي يجده الأطفال معززاً قم معهم بتحديد الأهداف المطلوبة ثم كافئ الجهود التي يبذلها الأطفال تبعاً لذلك . أما موضوع عقد الاتفاقية مع الطفل فقد سبقت مناقشته في بداية الكتاب بشكل تفصيلي ، والمبدأ الأساسي هو أن الوفاء بالالتزامات يعد خبرة مهمة ومعززة ، والوصول إلى الأهداف المتفق عليها يؤدي إلى الحصول على مكافآت قيمة ويؤدي في الوقت نفسه إلى الاحساس بالجدارة الشخصية وهذا الشعور هو الذي يحتاجه الطفل بشدة . ويمكن أن تتراوح التعاقدات بين تنظيف غرفته وعمل بعض الواجبات المنزلية لفترة محددة من الوقت في كل يوم ، ويمكن للآباء أن يوقعوا مع أطفالهم اتفاقات تتضمن مطالبة الأطفال بعدم استخدام تعليقات سالبة في التحدث عن الذات .

ويجب أن يتعلم الأطفال شيئاً فشيئاً أن يساعدوا أنفسهم وأن يعتمدوا على ذواتهم ،

وبعد أن يفهم الأطفال فكرة التعاقد فإن بوسعهم أن يكتبوا تعاقدات مع أنفسهم وأن يكافئوا أنفسهم فالشعور بضبط الذات يرفع الروح المعنوية . ويمكن للأطفال أن يستخدموا مع أنفسهم تعاقدات غير مكتوبة ، مثل : «سوف أشاهد التلفزيون بعد أن أعمل لمدة ساعة في واجبي المدرسي وبعد أن أحمل النفايات للخارج .

المرجع (بتصرف) :
مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها : ص15 من منشورات الجامعة الأردنية .



■ كيف نزرع الثقة في نفس الطفل ؟ *

إن موضوع زرع الثقة في نفس الطفل ، أو تنمية مفهوم ذات إيجابي لديه سواء أكان ذلك في البيت أم في المدرسة أمر في غاية الأهمية . ويرى علماء النفس والتربية أنه مفتاح الشخصية السوية والطريق الأكيد نحو النجاح في الحياة الأكاديمية والعملية .

إن الفرق بين الفرد الذي يتمتع بثقة عالية في قدراته ويمتلك مفهوم ذات إيجابي ، وكذلك الذي يفتقد الثقة بالنفس ويمتلك مفهوم ذات سلبي ، كالفرق بين شخصين كانا في حجرة واحدة وعندما سئل كل منهما ماذا ترى حولك؟ أجاب الأول :

«إني أرى نوافذ مفتوحة»

أما الثاني فقد قال :

«إني لا أرى سوى جدارن مغلقة»

إذاً مامفهوم الذات؟ وكيف نكتشفه لدى أطفالنا؟

والأهم من ذلك كيف ننمي مفهوم ذات إيجابي لدى فلذات أكبادنا حتى نوصلهم إلى بر الأمان والاطمئنان ، هذا ما سوف أحاول أن أجيب عنه في هذه المقالة .

تعريف مفهوم الذات:

المقصود بمفهوم الذات هو الصورة التي نكونها عن أنفسنا منذ الصغر ومايرتبط بهذه الصورة من إحساس بالرضا أو عدم الرضا أو مايسمى بتقدير الذات .

وهناك ارتباط وثيق بين مفهوم الذات وتقدير الذات ، أي إذا كانت صورتنا عن أنفسنا إيجابية من الطبيعي أن نشعر بالاعتزاز والرضا بهذه الذات ، وعلى العكس من ذلك إذا كانت صورتنا عن ذاتنا سلبية فسوف نكره ذاتنا وندمها ونحتقرها .

وليس هناك أخطر من أن يكره الطفل نفسه لأن ذلك سوف يعرضه إلى العديد من

المشكلات السلوكية والنفسية .في محاولة يائسة لإثبات ذاته بطرق سلبية بعد أن فشل في إثباتها بطرق إيجابية .

لقد أثبتت معظم الدراسات أن من أهم الأسباب لتدني التحصيل الدراسي لدى التلاميذ هو تدني مستوى مفهومهم لذاتهم ومستوى تقديرهم لهذه الذات ، وكذلك بينت ملاحظات علماء النفس أنه وراء العديد من المشكلات النفسية والسلوكية لدى الصغار والكبار .

خصائص الطفل الذي يتمتع بمفهوم ذات مرتفع:

تتميز شخصية الطفل الذي يتمتع بمفهوم ذات إيجابي بالخصائص الآتية التي تمثل بعض النماذج من سلوكه :

١- يفخر بإنجازاته «انظر كم هي جميلة الصورة التي رسمتها بنفسي» .

2- يتمتع بالاستقلالية «لقد أنهيت واجبي وحدي» .

3- يتحمل المسؤولية «سوف أقوم بهذا العمل عنك» .

4- يتحمل الإحباط «أن مسألة الحساب هذه صعبة جدا ولكنني سأحاول وأحاول حتى أحلها» .

5- يقبل على الخبرات الجديدة بحماس «لقد أخبرنا المعلم بأننا سوف نتعلم القسمة غدا» .

6- يمتلك القدرة على التأثير في الآخرين «دعني اعلمك كيف تمارس هذه اللعبة التي تعلمتها» .

7- يستطيع أن يعبر عن مدى واسع من الانفعالات «أشعر بالسرور عندما يعود أبي من السفر ، وأشعر بالحزن عندما يغيب»



خصائص الطفل الذي يمتلك مفهوم ذات سلبي:

على النقيض من ذلك فإن خصائص الطفل الذي يمتلك مفهوم ذات سلبي كالتالي :

١- يتجنب المواقف التي تسبب القلق:

«اليوم لن أذهب إلى المدرسة لأن لدي امتحان صعب» .

٢- يحط من قيمته وإمكانياته:

«إن رسومي ليست جميلة»

٣- يشعر بأن الآخرين لا يقدرونه:

أصدقائي لا يحبونني وأبي يكرهني»

٤- يلوم الآخرين على فشله:

«لقد رسبت في الامتحان لأن المعلمة لم تشرح الدرس جيدا»

٥- يتأثر بالآخرين:

«صديقي علمني أن أغش في الامتحان»

٦- يستثار بسهولة:

«أنا لم أكسر هذه اللعبة» .

٧- يشعر بالعجز:

«لا أستطيع أن أحل هذه المسألة» .

٨- يعبر عن مدى ضيقه من الانفعالات:

«أنا لا أهتم إن جاء أبي أم ذهب» .

لنتمعن الآن في دراسة حالة هذا الطفل من خلال كلام أمه التي تشتكي من مشكلة شائعة يعاني منها ابنها :

«إن مايثير دهشتي أن ابني ذكي جدا بشهادة الجميع عندما يكون في البيت ، ولكن لا أدري عندما يذهب إلى المدرسة ويقدم امتحان في الحساب فإنه يعجز عن حل أبسط

المسائل ، ويختلق اعذارا كثيرة عندما يكون لديه امتحان حتى لا يذهب إلى المدرسة . . فيوم معدته تؤلمه ، ويوم عنده صداع ، لقد احترت ماذا أفعل معه؟؟

يبدو من كلام هذه الأم أن طفلها يفتقر إلى ثقة أفضل بنفسه حتى يواجه الصعوبات في الحياة المدرسية بدلا من الهروب منها ، لأنه لا يستطيع مواجهة الفشل والإحباط .

ولنتفحص حالة أخرى من خلال كلام إحدى المعلمات عن طفل في صفها إذ تقول :

«إن هذا التلميذ سلبي خجول عندما أسأله : هل فهمت هذا التمرين ، يقول : نعم ، وعندما أسأله سؤالا حتى أتأكد من ذلك أكتشف أنه لم يفهم شيئا يبدو غير مهتم بما يدور حوله في الصف ، وهو كثير التغيب . . كثير السرحان» .

ويبدو من كلام هذه المعلمة أن هذا الطفل يمتلك مفهوم ذات متدنيا لأنه يعجز عن طلب المساعدة ولا يستطيع أن يعبر عن انفعالاته وحاجاته ، فيلجأ إلى السرحان أو التغيب .

كيف يتشكل مفهوم الذات؟

إن مفهوم الذات لا يولد مع الطفل وهو لا يرثه عن أبويه كما يرث لون عينه وشعره ، وإنما يكتسبه من البيئة حوله من خلال تفاعله مع الآخرين لا سيما الاشخاص المهمين بالنسبة إليه .

إن الطفل الرضيع لا يكون لديه صورة مستقله عن ذاته ، بل يعتقد أنه جزء من البيئة المحيطة به ، وعندما يرى نفسه في المرآة يعتقد أنه يرى طفلا آخر ولا يدرك أنه ينظر إلى نفسه ، ولكن منذ الشهر التاسع يبدأ بتمييز ذاته تماما ككائن مستقل عن بيئته ، ويمكن التأكد من ذلك عندما نضع على وجه الطفل علامة ما ثم نجعله ينظر إلى وجهه في المرآة نرى أن الطفل يضع يده على مكان العلامة في وجهه .



وعندما يكبر الطفل تدريجيا تتبلور صورته عن ذاته وإحساسه بالرضا أو عدم الرضا عنها من خلال تفاعل الأسرة معه وأساليب معاملتها له إذ تعد الاسرة مرآة الطفل التي يرى فيها ذاته ؛ فإذا سمع الطفل من أبويه أنه ذكي ، شاطر ، سريع التعلم ، وعومل معاملة أساسها المحبة والقبول والتقدير ، فإنه سوف يحب نفسه ويثق بها ، وعلى العكس من ذلك إذا عومل معاملة قاسية وكلما أخطأ أو فشل قوبل بالرفض والضرب تعلم أن يكره نفسه ويفقد الثقة بها ويشعر بالإثم والذنب تجاه نفسه .

وعندما يكبر الطفل ويدخل المدرسة يأتي دور المدرسة ليكرس الصورة التي كونها الطفل عن نفسه أو ربما لتصحيحها في بعض الأحيان عن طريق الأساليب التربوية التي يتبعها المعلم في الصف .

ويكون مفهوم الطفل لذاته مرنا وهو صغير وكلما كبر الطفل اتجه مفهومه لذاته نحو الثبات والرسوخ لذلك فإنه من المهم جدا أن نشرع في تطبيق برامج تنمية الثقة بالنفس وتنمية مفهوم الذات مع الأطفال منذ الصغر وكذلك على الأباء والمعلمين أن يطبقوا الأساليب التربوية الصحيحة في التعامل مع الطفل منذ نعومة أظفاره لأن تأثيرها يكون ناجحا وناجعا عندما يكون التدخل مبكرا .

ومع الأسف أن الأباء والمربين يستخدمون أساليب تربية غير سليمة مع الطفل ومن غير قصد بحيث يزرعون الخوف والقلق وعدم الثقة في نفوس الأطفال ؛ فنرى أن العديد من الأباء يستخدمون أسلوب الضرب والعقاب البدني أو إثارة الألم النفسي أو أسلوب التذبذب في المعاملة أو التدليل المفرط للأبناء ، وفي كثير من الأحيان يشعر الآباء والمعلمون الطفل أنهم يضعون توقعات منخفضة إزاء تقدمه في سلوكه وإنجازه .

النبوءة تحقق ذاتها

هناك نظرية ثبتت صحتها في كثير من الحالات وهي نظرية «النبوءة التي تحقق ذاتها»

ومفادها أننا إذا اعتقدنا أن الطفل فاشل وكسول ؛ فإنه سوف يفشل لا محالة لأن عقل الطفل يعمل كجهاز رادار يلتقط جميع الإشارات التي يشعر بها من الأبوين ومن المعلمين وبالتالي إذا التقط الإشارة التي تقول له إنك فاشل فإنه سوف يسلك سلوكا يحقق هذا التوقع والعكس صحيح لأنه يصدّق هذه الإشارات التي تصدر عنا بالأقوال والأفعال .

* دعوني أقص عليكم هذه القصة التي أجراها أحد الباحثين في أحد الصفوف . جاء هذا الباحث وأخبر المعلمة - بعد أن اختار عينتين عشوائيتين من صفها - أن العينة الأولى من الطلاب ذكاؤهم محدود لذلك فإنه من المؤكد أن أداءهم سوف يكون متدنيا ، بينما أفراد العينة الثانية قدراتهم عاليا وهم سوف يحققون مستوى عال من التحصيل ، ولكن اللعبة التي لعبها هذا الباحث على المعلمة أنه لم يكن يعرف مطلقا القدرات الحقيقية لهاتين المجموعتين ولكنه أراد أن يختبر نظرية النبوءة التي تحقق ذاتها فماذا وجد؟

عندما عاد إلى نفس المدرسة في نهاية العام الدراسي وجد بالفعل أن أداء المجموعتين كان متماشيا مع توقعاته التي نقلها إلى المعلمة .

ويبدو أن المعلمة بدورها قد صدقت هذا الكلام وترجمته دون أن تشعر من خلال سلوكها مع طلابها الذين التقطوا هذه الرسالة بدورهم ، وصدقوها وسلكوا سلوكا يتماشى مع هذه التوقعات ، وبذلك تحققت النبوءة والتوقعات . .

والمقصود من هذا الكلام أننا يجب أن نضع توقعات عالية لأبنائنا ، وذلك بأن نثق بقدراتهم حتى تؤثر على مفهومهم لذواتهم بصورة إيجابية وينعكس بالتالي على أدائهم في البيت أو المدرسة .



كيف ننمي مفهوم ذات إيجابي لدى أبنائنا ؟ ؟

هناك وسائل عديدة يمكن أن نتبعها كآباء ومعلمين كي نزرع الثقة في نفوس أبنائنا لأن ذلك سوف يؤثر إيجابيا على تحصيلهم الدراسي ، وعلى توافقهم النفسي والاجتماعي .

ويمكن تلخيص الأساليب الصحيحة في التعامل مع الأطفال لتحقيق هذا الغرض كالتالي : الثقة ، الاستقلالية ، لغة التواصل الصحيح ، الثبات في المعاملة ، قبول الطفل كما هو ، تشجيع الطفل .

أولاً: الاستقلالية:

إن الطفل منذ صغره يبدي استعدادا للاستقلالية ولكن مع الأسف فإن بعض الآباء يقمعونها ، وبحسن نية فالأم تمنع طفلها الصغير من أن يأكل بمفرده خوفا على ثيابه من الاتساخ وتلبسه ملابسه حتى لا يلبسها بصورة غير صحيحة ويختار له الأبوان الألعاب والكتب التي تعجبهما من غير أن يسأل رأيه وعندما يعاني الأبناء من مشكلة معينة نرى الأباء يتبعون معهم أسلوب الوعظ والإرشاد أو التأنيب واللوم ، أو يلجؤون إلى أن يحلوا بأنفسهم مشكلات أبنائهم .

كل هذه الأساليب تشعر الطفل بالعجز والاتكالية وعدم الثقة بقدراتهم الذاتية على حل مشكلاتهم بأنفسهم لذا من الضروري أن يشجع الآباء والمعلمون والمعلمات الأطفال على الاستقلالية منذ الصغر .

○ ثانيا : لغة التواصل الصحيح مع الطفل

يُعد التواصل الصحيح سر النجاح في العلاقات الأسرية بين الآباء والأبناء ، ويشمل التواصل الاستماع وأسلوب الكلام اللفظي وغير اللفظي .

كيف نستمع إلى أطفالنا وتلاميذنا ؟

الاستماع:

لابد للآباء من أن يحسنوا الاستماع لأبنائهم حتى يساعدوهم في التنفيس عن مشاعرهم وإحساساتهم ومشكلاتهم ، وسوف يدهش الآباء عندما يكتشفون المفعول السحري للاستماع في حل العديد من مشكلات الأطفال . والاستماع فن له أصول وإلا فلن يحقق الهدف المرجو منه .

يجب على الآباء والمعلمين أن يستخدموا مايسمى بالاستماع العاكس .

ما الاستماع العاكس؟

● الاستماع العاكس :

هو بمثابة المرآة التي يرى الطفل فيها نفسه من خلالها بوضوح وهو الاستجابة المفتوحة التي يقوم بها الآباء ، والتي تعكس شعور الطفل والمعنى الذي يقصده من خلال تعبيره اللفظي وغير اللفظي .

الفوائد التربوية للاستماع العاكس:

١- أن يساعد على بلورة شعور الطفل .

2- ويساعد الآباء والمعلمين على فهم مشكلة الطفل

3- تحقيق التواصل الصحيح بين الآباء والأبناء .

4- يؤدي قبول مشاعر الطفل حتى لو كانت سلبية .

5- لا يهدد ذات الطفل لأنه خال من التقييم .

6- يعمل على تحسين العلاقة بين الآباء والأبناء .

لنحلل هذاالموقف لطفل يذهب إلى أبيه بعد أن ضربه أخوه في البيت ، ويمكن أن ينطبق هذا الموقف على طفل اعتدى عليه طفل آخر في الصف أو في باحة المدرسة .

■ الطفل : «أبي لقد ضربني علي . إني أكرهه أريدك أن تضربه كما ضربني» .



الأب : «عيب هذا الكلام يا بني ومن العيب أن تبكي أيضا فأنت رجل كبير» .

هذه النغمة المألوفة التي نسمع الآباء يكررونها على مسامع أبنائهم ، كما نرى أنها رسالة تتجاهل شعور الطفل ، وهي أيضا ناقدة لائمة سلبية تصف الطفل بصفات سيئة تسهم في تشكيل صورة سلبية لذاته ، وهي طبعا لا تحل المشكلة بل تزيدها تعقيدا وربما تنتهي بالصراخ والضرب بين الإخوة .

انظروا الآن إلى استجابة الأب وهو يستخدم الاستماع العاكس .

الأب «أنت زعلان وتشعر بالألم لأن علي قد ضربك أليس كذلك؟»

هنا يعكس الأب شعور الطفل السلبي ويقبله وهو لا يلومه أو يعيبه ، بل يكرر ماقاله الطفل مبينا له أنه فهم معنى كلامه ، وبعد أن يسترسل الطفل في كلامه وينفس عن انفعالاته وهذا مهم لحل المشكلة يسأله أبوه : ماذا تنوي أن تفعل الآن؟

هذاالسؤال المفتوح يضع المسؤولية على الطفل في حل المشكلة وليس على الأب ، ونلاحظ أن الطفل بعد أن عبر عن شعوره الذي لاقى قبولا لدى الأب شعر بالراحةالنفسية وأصبح أكثر قدرة على حل المشكلة بأسلوب سليم دون اللجوء إلى العدوان أو الانتقام من أخيه .

أسلوب الكلام مع الطفل :

يجب أن يحرص الآباء على استخدام أساليب كلام وتواصل تساعد على بناء ثقة الطفل بنفسه لأهدمها .

وفيما يلي نماذج الكلام الذي يؤذي نفسيةالطفل .

الكلام الهدّام

مع الأسف نرى أن بعض الآباء يستخدمون ألفاظا تحط من صورة الطفل عن نفسه كأن يقولون له :ياغبي ،أانت عنيد ، أو كسلان ، أو شيطان ، أو لاتصلح لشيء ، أو

مافي منك فايدة أو قليل الأدب . . الخ» .

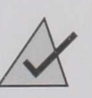
وهذه الألقاب تسيء إلى نفسية الطفل وتسهم في تشويه صورة الطفل عن ذاته ، إذ يقوم بتصديق هذا الكلام ويبدأ هو نفسه يستخدم هذا النوع مع نفسه كمونولوج داخلي أو عندما يتحدث عن نفسه أمام الآخرين أو عندما يواجه مشكلة أو موقفا ما وهذاالكلام الهدام ومايصاحبه من اعتقاد خاطئ وسلبي عن الذات يترجم إلى سلوك فعلي يقوم به الطفل لينسجم مع الصورة السلبية التي رسمها عن ذاته .

لذا علينا أن ننتبه كيف يتكلم الطفل عن نفسه ونصحح أسلوب كلامه الذي يشوه صورته عن ذاته .

على سبيل المثال نرى أن الأطفال الذين يمتلكون مفهوم ذات متدنياً مثل أنا لا أستطيع : كثيرا ما نسمع الأطفال يرددون هذه الكلمة كتبرير لعجزهم عن أداء مهمة معينة في البيت أو المدرسة حتى لو كانو قادرين عليها وتتلاءم مع مستواهم العقلي وقدراتهم الجسمية لذا يجب على الأباء والمربين تعزيز ثقة الطفل بقدراته الذاتية وغرس اتجاه «أنا أستطيع» في نفوس صغارهم فقد يطلب أب من ابنه أن يحل مسألة معينة فيبدي الطفل إحساسا بالحيرة والعجز ويقول أنا لا أستطيع ، وهنا على الأب والأم أن يوجها طفلهما إلى الحل الصحيح خطوة خطوة دون أن يقوما هما بحل المشكلة بدلا من الطفل .

الكلام اللوام

كثيرا مايسمع الآباء والمعلمون على لسان الأطفال كلمات تصب اللوم على الآخرين في تبرير فشلهم ، بل حتى نجاحهم كأن يقول الطفل كان أدائي سيئا في الامتحان بسبب معلمي أو بسبب الامتحان أو غيرها من الأسباب الحقيقية لفشله كأسلوب مذاكرته للامتحان أو عدم بذله جهدا كافيا من أجل النجاح يجب أن نعود أطفالنا على



تحمل مسؤولية أعمالهم منذ الصغر وإلا فلن يستطيعوا أن يحلوا مشكلاتهم في الحياة لأنهم لن ينظروا إلى الأمور بصورة موضوعية بل بصورة دفاعية هدامة .

الكلام الصامت

لا يقل الكلام الصامت أهمية عن الكلام اللفظي في فهم الطفل وبناء ثقته بنفسه والمقصود به التواصل مع الطفل عن طريق استخدام تعبيرات الوجه كالابتسام والنظر أو إيماءات الجسم كاستخدام اليدين أو الأوضاع الجسمية المختلفة .

عندما نتواصل مع الطفل سواء أكان ذلك بالاستماع أم بالكلام يجب أن ننظر دائما في عيني الطفل مباشرة ، وأن نميل جسمنا قليلا باتجاه الطفل دون أن نكون مكتوفي الايدي لنظهر قبولنا للطفل ، وأحيانا يجب أن ننزل إلى مستوى الطفل أثناء التحدث إليه حتى يكون تواصلنا معه إيجابيا وفعالا ونظرة واحدة إلى الطفل قد تكون أفضل من ألف كلمة .

تلاحظ المعلمة مثلا عندما تسود الضوضاء في الصف فإن المعلمة مهما حاولت إسكات التلاميذ بقولها اسكتوا اسكتو فإنهم لن يستجيبوا ، ولكن عندما تنظر إليهم بهدوء لمدة دقيقة واحدة فانهم سوف يسكتون في الحال .

ناهيك عن الأثر الطيب الذي يتركه الربت على رأسه أو كتفه كتعبير عن حبنا وقبولنا له .

○ ثالثا : الثبات في معاملة الطفل

يلجأ بعض الآباء إلى استخدام أساليب تربية غير سليمة تزعزع ثقة الطفل بنفسه ، من أهمها عدم استخدام أسلوب الثبات في المعاملة فنرى أن هناك تناقضا في معاملة الطفل من قبل الوالدين . الأب يشد من جهة والأم ترخي من جهة أخرى .

أو أن أحد الوالدين يمنع الطفل عن شيء معين تارة ، ثم يسمح به تارة أخرى . أو أن

كـلاً من البيت والمدرسـة يتبع أسلوبا مغـايرا في التـربيـة ، المدرسـة تمنع الطفل من سلوكيات معينة ولكنها تكون مسموحة له في البيت .

هذا التناقض في أسلوب تربيـة الطفل يؤذيه نفسـيـا ويجعل الصـورة التي يود أن يرسمها عن ذاته مضطربة وغير واضحة . اذاً يجب على الآباء أن يتبعوا أسلوبا ثابتا في معاملة الطفل ، وأن يكون هناك اتفاق كامل بين الأب والأم على أسلوب تربية الطفل وكذلك أن يكون هناك تعاون حقيقي بين البيت والمدرسة وتواصل مستمر بينهما للاتفاق على الأسلوب الأمثل لمعاملة الطفل بحيث يتبع الطرفان سياسة واحدة لا تناقض فيها .

○ رابعا قبول الطفل :

من الأساليب التربوية المهمة التي تعزز ثقة الطفل بنفسه أسلوب قبول الطفل كما هو في الواقع ، ليس الصورة المثالية التي نتمنى أن يكون عليها .

وهي إظهار محبة للطفل غير مشروطة : أي أن نشعر الطفل بقيمته وأنه مهم لذاته على الرغم من عيوبه وأخطائه وهذا يستوجب مراعاة ما يلي :

١-الإيمان بفردية الطفل :

كل طفل في هذا الكون وحـدة فريدة من نوعـهـا وظاهرة لن تتكرر مرة أخرى في تاريخ البشرية ، وكل طفل فريد بملامحه وقدراته وشخصيته .

إن مهـمـة الآباء والمربين التعـامل مع الطفل كـمن يبحث عن كنز مدفون ليكتشف مواطن القوة في شخصيته والتركيز عليها وتعديل الأشياء التي يمكن تعديلها وقبول تلك التي لايمكن أن تتغير

2-مقارنة الطفل بنفسه وليس بالآخرين :

يجب على الآباء والمربين ألا يقارنوا الطفل بأقرانه حتى لا يشعر بالدونية والقصور ،



بل يجب أن نقارن الطفل بنفسه ثم نشجعه على تحسنه المستمر وعلى أدائه الحالي مقارنة بالسابق .

٣-الفصل بين ذات الطفل وأفعاله:

قد نكره أفعال الطفل ونذمها ولكن ذات الطفل يجب ألاّ تمس بسوء ، كأن نقول للطفل عندما يقصر في أدائه : أنت ولد حسن السلوك فكيف تغش في الامتحان؟ أنا أحبك ولكن لا أحب عملك ، والحقيقة التربوية هنا أن الطفل لا يمكن أن يطرأ تحسين على سلوكه السيئ إذا فقد الاحساس بقيمته وكان تقديره لذاته متدنيا .

وأخيرا يجب أن نعلم أننا نحن معشر الأباء والمعلمين بشر ولسنا معصومين عن ارتكاب الأخطاء فعلينا أن نتقبل أخطاءنا بروح إيجابية وبرغبة في التحسن المستمر عن طريق بذل المزيد من الجهد ، وبرأيي أنه طالما شعر أطفالنا بأننا دوما معهم ، نلعب معهم ونضحك معهم ونحزن معهم وطالما ظل الحب يرفرف في سماء حياتنا فإن هذا سوف يساهم في تذليل الصعوبات وجعل المستحيل ممكنا ، وسوف يساهم في زرع الثقة في نفوس أبنائنا - فلذات أكبادنا - ألم يعبر أحد شعرائنا عن عاطفة الآباء تجاه أبنائهم بقوله :

إنما أطفالنا بيننا
أكبادنا تمشي على الأرض
إن هبت الريح على بعضهم
امتنعت عيني عن الغمض

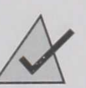
---

* إعداد : الدكتورة جيهان العمران

بطاقات الاستراتيجيات

حقيبة المربي التربوية





استراتيجية التركيز على حل المشكلة

■ إيحاء إيجابي مساعد :

١- توجه لابنك وعبر له عن محبتك ؛ سواء بإخباره : أنا أحبك . . . أو بضمه أو تقبيله . . .

2- تذكر وردّد : المشاكل يمكن حلّها . . . السلوكيات المزعجة يمكن تعديلها وإصلاحها . .

3- ردد في المقابل : الغضب يؤدي إلى الانفجار . . .

4- الانفجار خطير !

5- علي أن أختار : هل أوجه سلوكي للبناء أم للهدم؟

١٥ أسلوبا سلبياً في التعامل مع السلوكيات المزعجة :

١- الصراخ:

٢- التأنيب واللوم:

٣- الأوامر الكيفية:

٤- التهديدات:

٥- السخرية:

٦- الشتم:

٧- المقارنة:

٨- المبالغة في الوعظ:

٩- سوء الظن بالطفل:

١٠- الاتهام:

١١- العقاب:

١٢- التجريم:

١٣- المن:

١٤- الانتقاد المستمر:

١٥- التحذير:

٥ خطوات ومهارات للتركيز على حلول المشكلات :

١- صف المشكلة:

٢- أعط معلومات:

٣- أعط حلولاً:

٤- أوجز كلامك:

٥- عبّر عن مشاعرك:

تذكر :

▹ **« ركز على الحلول... » استراتيجية تسعد الأسرة جميعها:**



● استراتيجية: «تحدث عن مشاعرك فحسب»

▹ **أمثلة إيجابية لإبراز المشاعر:**

- لدي إحساس أنك تحاول إثارة غضبي . . . (قلها وأنت هادئ مبتسم) .

2- كيف يمكنني مساعدتك لتساعد نفسك على . . .؟

3- لقد تألمت وأنا أرى سلوكك بهذا الأسلوب . . .

4- إنني أحبك لدرجة أنني أود قضاء أكبر وقت معك . . .

5- إنني أجد أن رميك للأغراض على البلاط وبشكل فوضوي شيء مزعج ويقلقني . . . فكيف يمكنني مساعدتك لتنظيم أغراضك وترتيبها؟ !

إن الهدف الأساس لهذا التعبير عن المشاعر ، وهذه التقنية والأسلوب في التعامل مع السلوكيات المرفوضة أن توصل الرسالة الحقيقية لمصدر التلقي أو المستقبل (ابنك) دون المساس بعلاقتك معه أو بشخصه . . . والهدف النهائي هو أن يعدل سلوكه وهو متيقن أنك تحبه دائماً وأن مشاعرك تجاهه لم تتغير . .

▹ **ساعد ابنك لفهم مشاعره:**

● ٨ خطوات تساعد الابن على فهم مشاعره:

١- توجيه المشاعر إيجابياً:

٢- النصيحة الخفيفة:

٣- اسأل أسئلة مفتوحة:

٤- تعاطف مع ابنك:

٥- أحسن الإنصات ودعه يتكلم:

٦- عبر عن تجاوبك:

٧- أعط أسماء لمشاعره:

٨- ساعده على الخيال الحر:

● استراتيجية «والآن!!»:

○ «والآن!!» : خطوة نحو التخلي عن الأخطاء التربوية :

تذكر:

إذا أردت أن تصبح مربياً إيجابياً فلا يكفي التخلي عن الأساليب السلبية في التربية . . . ولكن لابد من اكتساب مهارات وخطوات التربية الإيجابية . .

استمتع بخطوة «والآن!!»

❋ ❋ ❋

● استراتيجية.. لماذا؟!

تذكر:

مهم جداً أن تسأل ابنك لماذا؟ وأنت مبتسم ومعبر عن ثقتك به ولست مشككاً أو متهماً . . تذكر أن لغة الجسم وتعابير الوجهة مهمة جداً لتكون استراتيجية (لماذا؟) فعالة . . وإلا كانت نوعاً جديداً من التشكيك والتأزم بين الوالد وابنه . .



● استراتيجية : الإنصات الفعال

▹ **خمس خطوات للإنصات الفعال:**

1- اربط علاقة تواصل بين عينيك وعيني ابنك . .

2- اجعل ثمة علاقة اتصال واحتكاك جسدي مباشر من خلال لمسة الحنان وتشابك الأيدي والعناق . .

3- علق على ما يقوله ابنك وبشكل سريع دون أن تسحب الكلام منه .

4- ابتسم باستمرار وأبد ملامح الاطمئنان لما يقوله ،

5- متى ما وضحت الفكرة ، وتفهمت الموقف عبِّر لابنك عن هذا . .

▹ **خصص وقتاً للإنصات الفعال:**

خمس دقائق لا غير !!

أنصت لأبنائك ليحسنوا الإنصات إليك..

تذكر :

■ **فن الاستماع : وصفة أخلاقية ومهارة ضرورية . .**

فن الإنصات : برنامج عملي من ٩ خطوات

١- استمع استمع استمع!

٢- لا تجهز الرد في نفسك وأنت تستمع له:

٣- اتجه بجسمك كله لمن يتحدث لك:

٤- بين للمتحدث أنك تستمع:

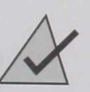
٥- لا تقاطع أبداً، ولو طال الحديث لساعات!

٦- بعد أن ينتهي المتكلم من حديثه لخص كلامه بقولك:

٧- لا تفسر كلام المتحدث من وجهة نظرك أنت:

٨- حاول أن تتوافق مع حالة المتحدث النفسية:

٩- عندما يتكلم أحدنا عن مشكلة أو أحزان فإنه يعبر عن مشاعره:



● استراتيجية «أمثال، ولا تعط أوامر»

▹ **ما البديل عن الأوامر الجامدة؟**

التربية الإيجابية تقتضي الابتعاد عن الأوامر الجامدة واستبدالها بالأسئلة ، وتكرار الأسئلة .

بدل أن تقول له آمراً : رتب غرفتك . . قل له : هل سترتب غرفتك؟ - بكل هدوء - أو متى سترتب غرفتك؟

● استراتيجية : (كافئ السلوك الإيجابي)

☐ صورتان لاستراتيجية (كافئ السلوك الإيجابي) :

الأولى: المدح المخصص :

الثانية: الشعور الخاص:

٩ خطوات ومهارات لمكافأة السلوك الإيجابي

١- أبد مشاركتك:

٢- امدح:

٣- ابتسم:

٤- انسخ بعض سلوكياته:

٥- لاعبه:

٦- تجاوز عن اندفاعه:

٧- الاحتكاك الإيجابي:

٨- امنحه شيئا يحبه:

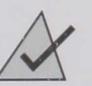
٩- امنحه اختيارا:

■ ٣ خطوات لمكافأة السلوك الإيجابي :

١- صف ما ترى من سلوك إيجابي يصدر من ابنك .

2- صف شعورك ،وأبد إعجابك بالسلوك .

3- صف سلوك الولد الإيجابي لتعززه .



استراتيجية التخمين الإيجابي

▹ كيف تمارس التخمين الإيجابي ؟

ابدأ بالتعبير عن شعورك مرددا : لدي إحساس بأن . . .

ابني لم يقصد بسلوكه أن يؤذي أحدا . .

▹ التخمين الإيجابي يقوي المشاعر المتبادلة ويرفع المعنويات:

استراتيجية التوعية والتحسيس:

لا نشك حالياً في أن نسبة الآباء الواعين بأهمية دورهم التربوي في العالم الإسلامي لاتزال ضئيلة وضئيلة جداً . وهذا ما يؤكد على أن تربية هؤلاء عن طريق التوعية والتحسيس أصبحت من الأمور الملحة ، بحيث صار من الضروري تفادي خطاب الوعظ والنصائح والتشبث بالخطاب المبني على إنتاج استراتيجيات جديدة ، قوامها التوفير الجيد للمحيط الذي سيحفز الطفل من الناحية المادية والثقافية والسلوكية على صناعة نموه الشخصي وعلى تحقيق تكيفه الاجتماعي . وأحسن ما يمكن القيام به في هذا النطاق هو توفير مختلف المواد والوسائل التثقيفية المتنوعة للوالدين قصد توعيتهم بأهمية دورهم التربوي وخطورته من خلال استراتيجيات تطبيقية يتسلح بها المربي وهذا ما بيناه سابقا ونستمر في تأكيده وتأصيله .



● استرتيجية: الممارسة المرنة

إن المقصود بهذا النموذج هو تلك السلوكيات الثابتة أو القواعد العامة لبعض الآباء والتي يمكنها أن تتعدل حسب الظروف بحيث لابد للطفل أن ينام مثلا في وقت محدد ، ولكن إذا كان يوم الغد عطلة يمكنه أن يسهر ، ويشاهد برامج إيجابية حينما يرغب لكن باحترام بعض الشروط ومنها نوع البرامج ثم زمن ومدة المتابعة . وبإمكانه أن يزاول الأنشطة التي يرغبها ولكن بشروط . وهذا يعني أن القواعد ليست هنا جامدة بل تتكيف تبعا للظروف والأحداث . وإذا كانت هذه الممارسة تمثل في آن واحد خاصيات الممارستين الصارمة والضعيفة ، فإنها تعد أكثر ملاءمة للتربية الهادفة .

استراتيجية التثبيط

▹ استراتيجية التثبيط في معالجة الإفراط السلوكي

استراتيجية التثبيط وتقنياته:

١- الإشباع النفسي الذي يناله الطفل من خلال الإفراط السلوكي . .

2- من يوفر للطفل هذا الإشباع .

3- هل يحصل الطفل على لذة انتباه استحسان مكافآت مادية عندما يقع في الإفراط السلوكي؟

● تقنيات التثبيط :

١- الإطفاء:

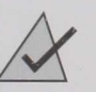
٢- التوقيف والانسحاب:

٣- تكلفة الإفراط السلوكي:

٤- التدعيم التفاضلي للسلوك المقابل:

٥- التشكيل والمحاكاة:

٦- تغيير المعتقد والصورة:



استراتيجية الحث.. وتقنياته

كيف نحدد القصور السلوكي ؟:

تكرار السلوك:

شدة السلوك:

شكل السلوك:

السياق الاجتماعي للسلوك:

إلى أي حد نحتـاج لتدعيم الطفل ؟ :

خمسة أنواع وتصنيفات لجداول التدعيم :

التدعيم الجزئي:

جدول الفترة الثابتة:

جدول الفترة المتغيرة:

جدول النسب الثابتة:

جدول النسبة المتغيرة:



تذكر:

إذا ما أعقب الفعل (السلوك) حافز مدعم تزداد شدة ذلك السلوك ، بمعنى آخر يتم تعلم ذلك السلوك أو اكتسابه .

أنواع المدعمات:

طعام وشراب:

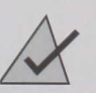
ألعاب وأنشطة:

الانتباه والعاطفة والتقدير:

بدائل النقود:

تذكر:

التدعيم الإيجابي هو فن تقديم مكافأة فعالة (مدعم) من أجل إظهار السلوك .



استراتيجية التدعيم السلبي

- **التدعيم السلبي :**
- **التشكيل :**
- **كيف تعلم ابني هذا السلوك؟!:**

كيف يتشكل الأطفال وفقا للآخرين :

(يتعلم الأطفال عن طريق التقليد ، فقدرتهم على الملاحظة والتقليد من الصفات التي يتميز بها الأطفال في مرحلة الطفولة . . والعلماء يشيرون إلى ذلك بأنها عملية تشكيل وفقا لأنموذج يحتذي به الطفل . . والأطفال يتعلمون الكلام عن طريق التقليد والاستماع والملاحظة ، ويكتسبون ميولهم أيضا في الحياة ويتعلمون القيم وحق الاختيار وكذلك عاداتهم عن طريق المحاكاة .

■ كيف يكتسب أبناؤنا السلوكيات غير المرغوب فيها ؟ :

■ استراتيجية التدعيم الإيجابي

- التدرب على تمييز الحوافز:
- ضبط الحوافز:
- تمثيل الأنموذج المتميز:
- التسلسل:
- تأكيد النجاح



■ استراتيجية (احتواء التخريب)

٤ خطوات لاحتواء التخريب :

١- لا تحكم:

٢- لا تركز على سلوك التخريب :

٣- ركز على فهم دافع السلوك :

٤- وراء كل سلوك نية إيجابية:

▹ التوجيه الإيجابي:

لو قلت لابنك :

ا- من فضلك ضع الأوراق المتناثرة في القمامة . .

2- من فضلك توقف عن الإزعاج

3- من فضلك أحضر لي الجريدة . . .

4- من فضلك أعد الملابس المتسخة إلى مكانها . .

بالتأكيد لو استعملت هذا الأسلوب في التوجيه ستحصل على نتائج إيجابية . .

نتائج أفضل

لكن من المؤكد أنك تحصل على نتائج أحسن لو استعملت الأسلوب التالي :

ا- أريدك أن تعيد الأوراق للقمامة هكذا نكون متأكدين من التخلص منها ورميها . .

2- أريد هدوءا الآن وبعد راحتي يمكنني الحديث معك . .

3- أحضر لي مجلة الفرقان هكذا يمكننا أن نتصفح معا القطوف الأسرية . .

■ كيف تمارس التوجيه الإيجابي ؟

1- استعمل نغمة صوت فيها جدية وتحديد مع رفع صوتك أكثر من المعتاد بشكل يسير .

2- سمِّ الطفل باسمه . .

3- احرص على الاحتكاك والاتصال بالعينين . .

4- أعط أوامر محددة وليست فضفاضة (أريدك أن تعيد الملابس لمكانها ، بدلا من قولك لا أريدك أن تعبث بالملابس) .

5- أعط التوجيه بالتدرج عبر مرحلتين من الأفضل . . وابدأ توجيهك غالبا بالتعبير عما تريد (أريدك أن . .) . المرحلة الأولى تعبير عن رغبتك والثانية ربط الرغبة بشيء مهم (لنقرأ معا - لنتأكد من غسل الملابس . .)

6- هنئ ابنك واشكره على الاستجابة بصوت هادئ مختلف عن صوت التوجيه ، وهذا يعزز سلوك الاستجابة للتوجيه الإيجابي . .

7- عبِّر عن محبتك للطفل لا سيما بعد أن يبدي تعاونا واستجابة .

8- امدح تعاونه وابتسم . .

9- أعطه قواعد أولية . . .ليعرف حدوده ويشعر بحريته أكثر . .

وسنتحدث عن هذه القواعد الأولية في الخطوة المقبلة إن شاء الله .



■ استراتيجية القواعد الأولية

■ قاعدة :

لا تدخل غرفة غيرك بدون استئذان . .اطرق وانتظر أن يؤذن لك وإلا فارجع

▹ **لماذا هذه القاعدة ؟ :**

احتراما للآخرين ولخصوصياتهم ولأوقاتهم ولعدم إزعاجهم . . . .

▹ **ماذا تعلمني هذه القاعدة ؟:**

آداب التعامل مع الآخرين

▹ **كيف أطبق هذه القاعدة ؟**

لا ينبغي دخول غرفة أحد قبل الاستئذان .

هذه القاعدة أفرزت لي أربعة أشياء مهمة في تربية الأبناء ينبغي أن تصبح أنموذجا في التطبيق التربوي واستراتيجية للتربية الإيجابية وهي :

١- **القاعدة :** لا تدخل غرفة غيرك بلا استئذان . .اطرق وانتظر أن يؤذن لك وإلا فارجع . .

٢- **القيمة :** الاحترام (احترام الآخر : خصوصياته - أوقات هدوئه وراحته- . .) .

٣- **المعتقد :** لا ينبغي دخول غرفة أحد قبل الاستئذان)

٤- **السلوك :** اطرق الباب ثلاث مرات وانتظر أن يؤذن لك للدخول وإلا فارجع

إحدى عشرة خطوة لتنفيذ استراتيجية القواعد الأولية :

١- اشرح القواعد الأولية لأفراد أسرتك قاعدة قاعدة . . .

2- حدد بالضبط ماذا تريد من خلال كل قاعدة . .

3 , - استخرج القيمة من كل قاعدة أولية لتبني الشخصية ذات القيم والمعايير

4- ابنِ المعتقد السليم وراء كل قاعدة لئلا يفهم الطفل أنك تمارس قوتك وسلطتك فقط

5- مراعاة السن والنمو لدى كل شخص . .

6- اكتب كل قاعدة أولية كتابة واضحة ومحددة . .

7- علقها في أكثر من ركن من أركان البيت وغرف الجميع . . .

8- يمكن كتابة كل قاعدة منفصلة عن غيرها وبشكل يخص كل ركن من أركان البيت

9- حدد اجتماعاً أسرياً للحديث عن القواعد الأولية و .

١٠- يمكن تحديد بعض المكافآت لمن يلتزم ببعض القواعد (استراتيجية مكافأة السلوك الإيجابي) . .

١١- الجميع مطالب بتنفيذ القواعد الأولية بمن فيهم الكبار والوالدان . . .



■ استراتيجية التفريغ الإيجابي للغضب

▹ فوائد تفريغ الغضب صحيا:

▹ الغضب وآثاره السلبية:

■ التوجيهات الإسلامية لمعالجة الغضب :

١- الاستعاذة بالله من الشيطان:

٢- السكوت:

٣- السكون:

٤- حفظ وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم:

٥- لا تغضب ولك الجنة :

٦- معرفة الرتبة العالية والميزة المتقدمة لمن ملك نفسه:

٧- التأسي بهديه صلى الله عليه وسلم في الغضب:

٨- معرفة أن رد الغضب من علامات المتقين:

٩- التذكر عند التذكير:

١٠- معرفة مساوئ الغضب:

١١- تأمل الغاضب نفسه لحظة الغضب.

١٢ - الدعاء:

دافع عن نفسك ضد نوبات الغضب

■ استراتيجية الأوامر الغريبة

▹ أوامر غريبة أم متناقضة؟:

○ قوة هذه الاستراتيجية :

إنها بسيطة ويمكنك ممارستها بشكل سليم وتحقق من خلالها أهدافا تربوية متميزة..



■ استراتيجية : إحاطة المظلوم بالعناية ا لخاصة :

اعتذار وجبر الضرر

إننا حينما نوجه تركيزنا على المعتدي بدل المعتدى عليه نكون قد ارتكبنا خطأين تربويين :

١- إغفال الضحية وعدم جبر الضرر :

٢- التركيز على المخطئ في حالة التوتر :

ست خطوات علاجية :

١- اعتذر :

٢- ابد اهتمامك :

٣- تعاطف :

٤- ضم الطفل :

٥ - المعتدي بالاعتذار :

٦- لا تفرض على المعتدي أن يعتذر :

■ استراتيجية : احذر الإفراط في العقاب

نعم للعقاب ولكن ! :

▷ **استراتيجية احذر الإفراط العقابي بناء وليس هدما :**

● من أمثلة هذه الاستراتيجية :

١- **طفل تسبب في سقوط جزء من الأكل الموضوع على المائدة** ينبغي أن يعاقب على النحو التالي :

جمع ما سقط ورميه بالقمامة تنظيف السجاد والبلاط وتنظيف المائدة وما يحيط بالكراسي . . وهكذا سيشعر بالملل والتعب وضياع الوقت المخصص للعب أو النوم أو الأكل . .

٢- **طفل دمر لعبة من لعب أخيه :** يؤخذ من مصروفه لشراء اللعبة . . ويلزم لو كان ذلك مناسبا لسنه أن يشتري لعبة مشابهة لأخيه بنفسه . . . بدل أن يذهب للنزهة أو زيارة الأقارب يأخذه الأب لشراء اللعبة . . .

هذه الأساليب لا تعني أبدا أنك تهين الطفل أو تحطم معنوياته أو تؤذيه وتلحق الضرر به . . إنما تصيبه بالملل وهو يقوم بشيء غير محبوب ولا يجلب له متعة . . . إنه أسلوب للعقاب الإيجابي ينبغي أن يستعمل مع الطفل الذي يبدر منه سلوك غير مقبول وسلوك خطأ . .



■ استراتيجيات تنمية التفكير:

وقفة للتعلم وتنمية القدرات الفكرية لأبنائي

الوحدة الأولى (كورت ١) :

الدرس الأول: معالجة الأفكار (PMI) (موجب -سالب _ مثير)

مثال:- يجب أن تصنع الشبابيك من البلاستيك الشفاف بدلا من الزجاج.

الجانب الإيجابي: إذا انكسرت لا تشكل الخطورة التي يشكلها الزجاج .لا تنكسر بسهولة .

الجانب السلبي: يتأثر البلاستيك بإمكانية قشطه بسهولة أكثر من الزجاج البلاستيك باهظ الثمن قياسا بالزجاج .

الجانب المثير: ربما من المسلم به أن الزجاج هو الأحسن لأننا اعتدنا استخدامه ، لكن يمكن أن تتلون الشبابيك إن كانت من البلاستيك .

الدرس الثاني : (اعتبار جميع العوامل)

مثال:

منذ فترة أصدرت إدارة المدرسة قرارا بمنع دخول السيارات الخاصة إلى الموقف داخل المدرسة ، وذلك لتسهيل حركة ركوب التلاميذ إلى الحافلات ومنعا للحوادث .بعد فترة غيرت إدارة المدرسة هذا القرار لأنهم وجدوا أنه غير مناسب .لماذا؟

لقد نسوا اعتبار عامل مهم ، وهو أن منع دخول السيارات الخاصة يسبب ازدحاما في الطريق العام أمام المدرسة .

الدرس الثالث : (القوانين)

◁ **مثال :**

تسلمت معلمة جديدة أحد الفصول ، ومنذ اليوم الأول أصدرت مجموعة من القوانين ؟ أذكر أربعة منها؟

■ مقترحات :

١ - يجب على الأبناء عدم الخروج من أماكنهم بدون إذن .

2 - يجب عدم الكتابة على المقاعد .

3 - يجب التزام الهدوء عند تحدث الآخرين .

4 - يجب إعادة الأشياء المستعارة إلى أصحابها .

الدرس الرابع : النتائج المنطقية وما يتبعها

◁ **مثال :**

عمل رجل على إدخال الأرانب إلى بلاده وذلك لتوفير الصيد لأصدقائه ، كانت النتائج الفورية جيدة ، لأن الأرانب كانت مصدرا بديلا للحوم . أما النتائج متوسطة المدى فكانت سيئة ، إذ إن الأرانب تزايدت كثيرا لدرجة أنها أصبحت آفة زراعية تضر بالمزروعات . وكانت النتائج بعيدة المدى سيئة للغاية . فقد



انتشرت الأرانب في جميع أنحاء البلاد وتسببت في إتلاف مقادير كبيرة من المحاصيل .

الدرس الخامس : الأهداف

◃ **مثال :** أحد رجال الأعمال لديه مجموعة أهداف وهي :

بناء مركز تجاري كبير .

زيادة الأرباح لم وسسته ولنفسه .

إدخال السرور إلى قلوب المتسوقين .

إنجاز العمل بشكل جيد والتخطيط لذلك (في الوقت المحدد وضمن الميزانية) .

وذلك حتى يضمن زيادة الطلب على المركز وينمي ويطور مراكز تجارية أخرى

كتابة الأهداف خطوة أولى على طريق النجاح

○ الدرس السادس (التخطيط) :

◃ **مثال :**

أصبح مركز المدينة مزدحما وغير نظيف ، ويريد المجلس البلدي عمل شيء لهذا الوضع . ما هي العوامل التي يجب أخذها بعين الاعتبار ، وما الأهداف التي يجب على المجلس أن يتبناها ؟قم بعمل اعتبار لجميع العوامل والأهداف(الدروس السابقة) .

○ حلول مقترحة :

اعتبار جميع العوامل :-

هل من الممكن تحسين المباني وتصليحها ، أم أنها غير قابلة للتصليح والترميم ؟

ماذا سيحدث للناس الذين يسكنون المنطقة ؟ ماذا سيحدث لتكاليف العمل ، من الذي سيدفع التكاليف؟

تعطيل الحركة والنشاط داخل المدينة .

هل يستطيع الناس تحمل دفع الأجور في البيوت الجديدة والمحلات ؟

○ الأهداف :

تحسين وضع الناس الذين يعيشون في المنطقة .

تحسين المدينة للجميع .

البقاء ضمن الميزانية .

الحصول على تعاون الجميع ، الخ .

الدرس السابع : (الأولويات المهمة الأولى)

مثال : يريد شخص أن يقترض منك نقودا ، من العوامل المختلفة اختر ما يلي على اعتبار أنها أولوياتك :

هل النقود متوافرة معك ؟ هل تستطيع إقراضها ؟

هل تثق بالشخص المدين ؟ متى سيعيدها ؟



○ أدوات في إدارة الأولويات :

(١) الانسجام:

(٢) التوازن:

(٣) التركيز على المهم غير العاجل:

(٤) ليس المهم أن نرتب الأولويات:

(٥) البعد الإنساني:

(٦) المرونة:

(٧) سهولة النقل والحركة:

الدرس الثامن : (البدائل والاحتمالات والخيارات)

○ مثال :

سيارة وجدت في خندق وسائقها ميت ، ماذا يمكن أن يكون قد حدث ؟

البدائل والاحتمالات والخيارات :

١-السائق أصيب بنوبة قلبية أو إغماء .

2-أصيبت السيارة بعطل نتيجة ثقب الإطار ، أو خلل ميكانيكي .

3-هوجم السائق من قبل جمل ، وفقد السيطرة على السيارة .

4- نام السائق .

تمرين (١) :

يقترح الابن تفسيرات محتملة ، أو تخمينه فيمكن للوالد أن يكشف عن بعض

التفسيرات والاحتمالات الموجودة لديه .

يذهب رجل إلى المطعم ويطلب ماء للشرب .أعطاه صاحب المطعم ماء ، ثم صرخ صاحب المطعم فجأة ، ما التفسيرات المحتملة ؟

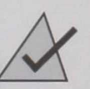
مقترحات للتفسير المحتمل :-

كان الرجل مصاباً بالازورار ، لذا طلب كأسا من الماء .

يعلم صاحب المطعم أن علاج الازورار يمكن أن يتم من خلال الخوف المفاجئ ، لذلك صرخ فجأة لإخافة الرجل .

نعمة العقل : قصة رمزية

يحكى ان أسدا يعيش في الغابة قال لأحد اشباله : «لا تخش أي حيوان لكن احذر ذلك المخلوق الذي يمشي على قدمين والمعروف بالإنسان فان له عقلاً يفكر به» مضت الأيام ، والتقى الشبل برجل فصرعه ، وكاد يقتله لكنه تذكر نصيحة أبيه فقال للرجل : «لقد حذرني أبي منك فهل لك أن تريني عقلك؟» قال الرجل : «نعم ، لكنني تركت عقلي في بيتي ، فإذا أطلقت سراحي أتيتك به» فوافق الشبل ، لكن قبل أن ينطلق الرجل قال للشبل : «دعني أربطك إلى شجرة كيلا تغادر المكان فأعود ولا أجدك» فربطه إلى شجرة ، ثم أتى بعصا وانهال عليه ضرباً حتى كاد يقتله فتذكر الشبل نصيحة أبيه ، بأن يحذر من ابن آدم لأن له عقلاً يفكر به .



الدرس التاسع : (القرارات)

مثال : شاب يعيش مع أمه (أرملة) ، ولا يستطيع أن يجد عملا في منطقته ، ولكنه يتلقى عرضا للعمل في منطقة أخرى بعيدة ، وأمه كبيرة لا تستطيع الانتقال للعيش في منزل جديد ، على الشاب أن يقرر ، إما قبول العمل وترك أمه ، أو رفض العمل والبقاء مع أمه .

مقترحات :

الأولويات المهمة الأولى :

- نقود له ولأمه ليعيشا بها .
- احتمال حصوله على عمل في بلدته .

النتائج المنطقية وما يتبعها :

- إذا رحل بعيدا فقد تكيف الأم نفسها للعيش بمفردها ، ولاسيما إذا أرسل لها نقوداً
- إذا بقي في البيت ،فإنه لن يحصل على نقود ليعيش .

○ الأهداف :

- سعادة أمه وسعادته .
- تحسن في مستوى المعيشة .
- الحصول على مهنة دائمة .

البدائل والاحتمالات والخيارات :

- تأتي أمه معه لوقت قصير ، لترى إمكانية أن تعجبها المعيشة معه .

- يأتي إلى البيت في عطلة نهاية الأسبوع .

- يضع لنفسه وقتا نهائيا لمدة 3 أشهر ليرى إذا كان من الممكن إيجاد عمل في بلدته .

- يعطي لنفسه فترة تجربة ، لمدة ثلاثة أشهر ، ليرى كيف تصبح أمه .

■ الدرس العاشر : (وجهات نظر الآخرين)

◁ **مثال:**

يريد معلم اصطحاب تلاميذه في رحلة إلى الحديقة ، بعض التلاميذ يرفض الذهاب ، بعضهم غير مكترث ، وبعضهم يوافق على الذهاب . ما وجهات نظر كل مجموعة من التلاميذ ؟ وما وجهة نظر المعلم؟



استراتيجية تربية الأطفال على التسامح

تربية الأطفال على التسامح قضية تربوية حساسة ، وسنحاول هنا تسليط الأضواء على بعض الجوانب المهمة .

ونعني بالتسامح هنا عدم التعصب ، والقدرة على التفاعل الاجتماعي التكاملي وإدارة الخلاف بصورة حضارية تعترف بالآخر ولا تلغيه .

هل التسامح سمة بداخل الإنسان أم هي صفة مكتسبة؟ هل أطفالنا بحاجة إلى تنشئة على خلق التسامح؟

○ دور البيت :

يقول الله تعالى ﴿إن أحسنتم أحسنتم لأنفسكم وإن أسأتم فلها﴾ الإسراء 7

لتكن بيوتنا منتديات حوارية مفتوحة لأفراد الأسرة كافة ، ولنشجع أبناءنا على تقبل الرأي الآخر من خلال تقبل آرائهم .

○ دور المدرسة :

تودي المدرسة بعناصرها المختلفة دورا مهما في ترسيخ فضيلة التسامح أو رذيلة التعصب عند التلاميذ . فالعلاقة بين المعلم والتلميذ إذا كانت تقوم على احترام شخصية التلميذ وتشجيعه على الحوار وطرح الأسئلة التي تدور في ذهنه ، وإعطائه الفرصة المناسبة لإبداء رأيه ، ومناقشته بعيدا عن التعصب ، فإن ذلك يجعل الطالب يقدر قيمة التسامح والحوار ، أما إذا حدث العكس وتحولت العلاقة إلى اتصال ذي اتجاه واحد من (الأعلى للأدنى) فعلينا أن نتوقع نتائج سلبية خطيرة .

○ من الظواهر المنتشرة في أغلب مدارسنا العربية :

- عدم تمتع الطلاب بمهارات التساؤل والمناظرة .
- يثير اختلاف الآراء غضب المعلمين وعدم ارتياحهم .
- لا يستطيع الطالب شرح وجهة نظره بصورة متكاملة وبدون مقاطعة .
- المناقشة قليلة وتكاد تحصر بمادة الدرس ، ولا تشمل وجهات نظر الطلاب الشخصية وشعورهم ومواقفهم .
- ارتفاع نسبة كلام المعلم وضعف المبادرة عند الطلاب .
- قلة التفاعل بين الطلاب أنفسهم .

إن الحديث عن هذا الجانب طويل جدا ، ويتناول أبعادا كثيرة ، كأسلوب الإدارة المدرسية ، وطرق تقويم الطالب ، وشكل العلاقة بين الطلاب أنفسهم داخل الصف وخارجه ، والوسائل التعليمية ، وما إلى ذلك . . .

○ دور المجتمع :

وللمجتمع دوره أيضا في خلق ثقافة التسامح وقبول الآخر بين أفراده ، فإذا كانت تركيبة المجتمع والعلاقات داخله تقوم على أسس سليمة من الحقوق والواجبات ، وإذا كان المجتمع يتيح فرصا متكافئة لأفراده لتحقيق ذواتهم ، ويشجع أبناءه على التعبير والمشاركة الإيجابية ، فإن ثقافة التسامح ستصبح هي الثقافة السائدة . . . ويقوم الإسلام على أساس الإقناع لا الإكراه ﴿لا إكراه في الدين﴾ ﴿فذكر إنما أنت مذكر . لست عليهم بمسيطر﴾ .



استراتيجية إعطاء الخيار لا تحديد المسار

هل نعطي أبناءنا خيارات أم نفرض عليهم مسارات ؟!

■ إعطاء خيار

- اعرض الخيارات المبنية على عمر الطفل الواحد ، وعلى هدفك ، فإن الطفل في سن الطفولة المبكرة يستطيع أن يتعامل مع خيارين ، والطالب في المرحلة الأساسية يستطع أن يتعامل مع ثلاثة إلى أربعة خيارات .

-يمكن إعطاء المراهق خطوطاً عريضة ، عليك أن تتذكر عرض الخيارات التي ستساعدك في خيار يختاره طفلك ، وإلا لن تكون منصفاً ، فعلى سبيل المثال ، ربما تقول الوالدة : «إما أن تأكل البازيلاء ، أو تذهب إلى غرفتك» ولكن عندما يقوم الطفل من مقعده ، فالأم تصرخ قائلة : اجلس ، وتناول غداءك .

والد آخر يسأل ابنه : «ماذا تريد أن تأكل على الإفطار؟» . عندما يجيب الطفل «أرز ولحم» يجيب الوالد : «هذا ليس طعام الإفطار ، اختر شيئاً آخر» .

توجد هنا بعض الطرق التي تستطيع من خلالها استخدام الخيار :

- هل تريد عصيراً؟ أم حليباً؟
- هل تريد عمل واجبك على طاولة المطبخ ، أم على طاولة غرفة الأسرة؟
- هل تريد حل الواجبات قبل القيلولة أم بعدها؟

■ استخدم الوقت خياراً

■ أطفال مختلفون وخيارات مختلفة :

استراتيجية: هل يعجبك ابنك؟ !

- كيف نحب ابننا؟ هل نساعد الطفل على تقدير ذاته؟ وما اللغة الجسم أهم لغة يفهمها الطفل؟ وكيف نتعامل مع أنانية الطفل؟ و كيف نعبر للطفل عن حبنا؟

هذا ما سنجيب عنه بإذن الله في هذه الحلقة لتحديد الاستراتيجية التي تساعدنا على ربط علاقات إيجابية مع أبنائنا ، تتسم بعمق العاطفة والمحبة وتساهم في تقريب النفوس وتيسير إيصال الرسائل الإيجابية .

١- كيف نحب ابننا؟

٢- هل نساعد الطفل على تقدير ذاته؟

٣- لغة الجسم أهم لغة يفهمها الطفل:

٤- كيف نتعامل مع أنانية الطفل؟

٥- كيف نعبر للطفل عن حبنا؟

٦- لحظة تأمل من فضلك ؟؟



استراتيجية معالجة فلتات لسان الطفل

○ الوقاية من المشكلة :

١- عامل الطفل كما تحب أن نعامل ، وخاطبه باللغة التي تحب أن تخاطب بها . .

2- استعمل اللغة التي ترجو أن يستعملها أبناؤك . .

من هنا البداية وهكذا يتعلم الطفل . .

قل : «شكرا» و«من فضلك» و«لو سمحت» و«أتسمح» و«أعتذر» . . يتعلمها ابنك منك . .

3- تأكد أن اللفظ - فعلا - غير لائق

4- راقب اللغة المتداولة في محيطه الواسع .

○ كيف تعالج المشكة ؟!

١- لا تهتم بشكل مثير بهذه الألفاظ:

٢- امدح الكلام الجميل:

٣- علمه فن الكلام:

٤- حوّل اللفظ بتعديل بسيط:

○ ما لا ينبغي فعله ؟!

١- الردّ بعنف وغضب .

2- تعليمه كلاما غير لائق في الصغر .

3- معاقبته وحرمانه . .

4- قبول اللفظ أحيانا ورفضه أحيانا أخرى . .

استراتيجية: الإسعافات النفسية للطفل!!

○ كيف تسعف طفلا مصابا بفشل دراسي ؟

١-حوّل اهتمامه عن الفشل:

٢-أبرز العناصر الإيجابية:

٣- أعقد اتفاقيات مع الطفل:

أولا: مع الأسرة: ثانيا: مع الأصدقاء:

ثالثا: مع المدرسين:

٤- حوّل السلبية همّة:

٥- ابتسم ولا تغضب:

○ كيف تسعف طفلا يعاني من ضيق نفسي ؟!

١- ابتسم وحاول الترفيه عنه..

٢- الجأ لتجربة خاصة تضحكه بها.

٣- لاعبه بلعبة اليمين واليسار:

٤- دعه يرى نفسه في المرآة:

٥- اهده شيئا خفيفا يأكله وركز على ما يحب ويشتهي..

٦- ردّد معه الجزء الأول من دعاء الهم والحزن:

٧- اقرأ معه المعوذتين بصوت هادئ مسموع.



استراتيجية الوفاق الوالدي

○ مثال : على الاضطراب الانفعالي الذي يصيب الولد من جراء تضارب مواقف الوالدين من السلوك الذي يبديه :

أهمية الاتصال الواضح بين الأبوين والطفل

كيف تعطى الأوامر الفعالة؟

متى تعطى الأوامر للطفل؟

كيف تعطي الأوامر للطفل؟

١- قطب وجهك واجعل العبوس يعتلي إمارات الوجه.

٢- سدد إليه نظرات حادة تعبر عن الغضب والاستياء.

٣- ثبّت نظرك فى عينيه وناده باسمه.

٤- اعطه أمرا حازما صارما بصوت حازم

٥- يجب أن يكون الأمر واضحا وغير غامض..

٦- لاتطرح سؤالا ولا تعطِ تعليقا غير مباشر عندما تأمر ابنك أو ابنتك؛

٧- إذا تجاهل الطفل أمرك وتمادى في سلوكه المخرب ليعرف إلى أي مدى أنت مصر على تنفيذه :

الأطفال يحتاجون إلى الانضباط والحب معا

لماذا لا يتمكن بعض الآباء من فرض الانضباط على أولادهم؟

استراتيجيات وقواعد في التربية

○ نماذج من الارتداد الإيجابي :

١- مكافأة السلوك الجيد مكافأة سريعة دون تأجيل.

١- المكافأة الاجتماعية:

٢- المكافأة المادية:

أخطاء شائعة يرتكبها الآباء

١- عدم مكافأة الطفل على سلوك جيد:

٢- معاقبة الطفل عقابا عارضا على سلوك جيد:

٣- مكافأة السلوك السيئ بصورة عارضة غير مقصودة:

٤- عدم معاقبة السلوك السيئ:



■ استراتيجية تدعيم اعتبار الذات

الأسباب:

١ - الممارسات غير السليمة في تنشئة الأطفال:

أ - الحماية الزائدة:

ب - الإهمال:

جـ -الكمال الزائد :

د - التسلط والعقاب:

هـ - النقد وعدم الاستحسان:

٢ - التقليد:

٣ - الاختلاف والإعاقة:

٤ - المعتقدات غير المنطقية المتعلمة:

■ طرق الوقاية :

١ - مساعدة الطفل على أن يفكر بمنطقية وأن يفهم ذاته:

٢ - تشجيع الكفاءة والاستقلال والاستمتاع بالعمل:

٣- تزويد الطفل بالدفء والتقبل:

■ العلاج :

١- ركز على الجوانب الإيجابية:

١- يعجبني أن أراك تبتسم .

2- لقد كنت صبوراً فعلاً عندما كنت مشغولاً عنك (في التسوق أو إصلاح

السيارة أو إعداد الطعام أو غير ذلك) .

3- شكراً لك لأنك ساعدت أخاك .

4- إنني أقدر لك أنك قلت الحقيقة .

5- إنني معجب بالجهد الذي وضعته في إنجاز واجباتك . 6- لقد كنت رائعا لأنك انتظرت دورك .

7- قد أعجبني أنك قمت بالمساعدة دون أن يطلب منك ذلك .

8- قد كان لطيفاً منك أنك اهتممت بمشاعر صديقك .

9- لقد كانت لديك روح الدعابة بشكل جيد هذا المساء .

10- لقد استمتعت بمشاركتك في بناء هذا النموذج . . .

٢- زود الطفل بخبرات بناءة:

٣- استخدام المكافآت والتعاقدات:

■ كيف نزرع الثقة في نفس الطفل ؟ *

١- يتجنب المواقف التي تسبب القلق:

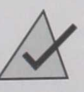
٢- يحط من قيمته وإمكانياته:

٣- يشعر بأن الآخرين لا يقدرونه:

٤- يلوم الآخرين على فشله:

٥- يتأثر بالآخرين:

٦- يستثار بسهولة:



٧- يشعر بالعجز:

٨- يعبر عن مدى ضيقه من الانفعالات:

النبوءة تحقق ذاتها

كيف ننمي مفهوم ذات إيجابي لدى أبنائنا ؟ ؟

أولاً: الاستقلالية:

○ ثانيا : لغة التواصل الصحيح مع الطفل

كيف نستمع إلى أطفالنا وتلاميذنا

الاستماع:

● الاستماع العاكس :

الفوائد التربوية للاستماع العاكس:

١- أن يساعد على بلورة شعور الطفل .

2- ويساعد الآباء والمعلمين على فهم مشكلة الطفل

3- تحقيق التواصل الصحيح بين الآباء والأبناء .

4- يؤدي قبول مشاعر الطفل حتى لو كانت سلبية .

5-لا يهدد ذات الطفل لأنه خال من التقييم .

6-يعمل على تحسين العلاقة بين الآباء والأبناء .

لنحلل هذاالموقف لطفل يذهب إلى أبيه بعد أن ضربه أخوه في البيت ، ويمكن أن

ينطبق هذا الموقف على طفل اعتـدى عليـه طفل آخـر في الصف أو في باحـة المدرسة .

أسلوب الكلام مع الطفل :

يجب أن يحرص الآباء على استخدام أساليب كلام وتواصل تساعد على بناء ثقة الطفل بنفسه لأهدمها .

وفيما يلي نماذج الكلام الذي يؤذي نفسيةالطفل .

- **الكلام الهدّام**
- **الكلام اللوام**
- **الكلام الصامت**

○ ثالثا : الثبات في معاملة الطفل

○ رابعا قبول الطفل :



مصادر ومراجع

- برايان تريسي : قوانين النجاح
- د.جورج كاليادن : تشكيل الطفل
- د.سال سيفير: كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك؟
- برنامج الكورت لتعليم التفكير - تأليف / إدوارد دي بونو - ترجمة / د.ناديا هايل، ثائر غازي، دينا عمر - دار الفكر - الأردن - الطبعة الأولى - ١٩٩٨م.
- تعاون الطفل: من إنتاج فريق بيت الأفكار الدولية
- كيف تعالج متاعبك من سلوك ولدك - د/ لين كلارك - ترجمة د/ محمد الحجار
- مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها: من منشورات الجامعة الأردنية.
- مجلة المعرفة _ العدد (٤٦) محرم ١٤٢٠هـ _ ابريل / مايو١٩٩٩م
- كيف نزرع الثقة في نفس الطفل؟ الدكتورة جيهان العمران

مواقع الشبكة العنكبوتية الممتدة (انترنت) :

- الحصن النفسي.
- موقع عالم حواء
- (جو ان ماكون- موقع إسلام أون لاين).
- www. muzn. net





استراتيجية التثبيط في معالجة الإفراط السلوكي

ومن أمثلة الإفراط السلوكي:

كيف نعالج الإفراط السلوكي؟

استراتيجية التثبيط وتقنياته:

تقنيات التثبيط:

١- الإطفاء:

٢- التوقيف والانسحاب:

٣- تكلفة الإفراط السلوكي:

٤- التدعيم التفاضلي للسلوك المقابل:

٥- التشكيل والمحاكاة:

٦- تغيير المعتقد والصورة:

القصور السلوكي:

كيف نحدد القصور السلوكي ؟:

شدة السلوك:

شكل السلوك:

استراتيجية الحث و تقنياته:

التدعيم الإيجابي:

إلى أي حد نحتـــاج لتدعيم الطفل ؟:

جداول التدعيم:

خمسة أنواع وتصنيفات لجداول التدعيم:

أنواع المدعمات:

كيف تنتقي المدعم لتحريك دوافع الطفل ؟:







الأطفال يحتاجون إلى الانضباط والحب معا

لماذا لا يتمكن بعض الآباء من فرض الانضباط على أولادهم؟

١- الأم اليائسة (فاقدة الأمل):

٢- الأب الذي لايتصدى ولايؤكد ذاته:

٣- الأم أو الأب الضعيف الطاقة:

٤- الأم التي تشعر بالإثم:

٥- الأم أو الأب (الغضوب):

٦- الأم التي تواجه باعتراض يمنعها من تأديب الولد:

٧- الزوجان المتخاصمان:

استراتيجيات وقواعد في التربية 195

نماذج من الارتداد الإيجابي:

١- مكافأة السلوك الجيد مكافأة سريعة دون تأجيل.

١- المكافأة الاجتماعية:

ما المقصود بالمكافأة الاجتماعية؟

٢- المكافأة المادية:

ما المقصود بالمكافأة المادية؟

ملاحظات مهمة

٣- معاقبة السلوك السيئ عقابا لاقسوة فيه ولاعنف.

احذر العقوبة:

أخطاء شائعة يرتكبها الآباء

٢- معاقبة الطفل عقابا عارضا على سلوك جيد:

٣- مكافأة السلوك السيئ بصورة عارضة غير مقصودة:

٤- عدم معاقبة السلوك السيئ:



أولاً: الاستقلالية:

○ ثانيا : لغة التواصل الصحيح مع الطفل

كيف نستمع إلى أطفالنا وتلاميذنا

الاستماع:

ما الاستماع الع

اكس؟

الفوائد التربوية للاستماع العاكس:

أسلوب الكلام مع الطفل :

الكلام الهدّام

الكلام اللوام

الكلام الصامت

○ ثالثا : الثبات في معاملة الطفل

○ رابعا قبول الطفل :

١-الإيمان بفردية الطفل :

2-مقارنة الطفل بنفسه وليس بالآخرين :

3-الفصل بين ذات الطفل وأفعاله :

تم بحمد الله وتوفيقه
الجزء الثاني من هذا الكتاب
وللاستفسار أو لمزيد من المعلومات أو لإبداء
الاقتراحات يمكنكم إرسالها على
فاكس ٤٧٥٢٥٧٠ (٠٠٩٦٥)
أو على البريد الإلكتروني

mostafabac@maktoob.com

معا نقتحم عالم المهارات والتربية الإيجابية

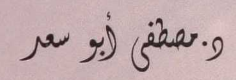
استراتيجيات التربية الإيجابية موضوع مكمل لما بدأناه من هذه السلسلة التربوية .. يضع أمامك أخي المربي أختي المربية آفاقا جديدة من خلال استراتيجيات تربوية هادئة تشكل خططا وأساليب إيجابية في بناء السلوك السليم والمعتقدات الراسخة والقيم الإيجابية والمشاعر والأحاسيس المتميزة ..

استراتيجيات تأخذك في دورة ذهنية فريدة وتمنحك عشرات من الاختيارات .. انتق واقطف منها ما تراك قادرا على تنفيذه ، متحمسا لممارسته مع أبنائك .. وما تراه - أيضا - مناسبا لتوجيه وتقبل أبنائك .. هي خيارات تربوية تمنح الطفل قوة الاختيار وتبعده عن قوة تحديد المسار الممارس عليه من الكبار ..

استراتيجيات في اعتقادي - تغير مجرى حياتك الأسرية وأنت تعيشها عقيدة وسلوكا ومشاعر .. تمنحك السعادة، وتصل بك مرحلة المتعة والاستمتاع بتربية أبنائك ..

إنها استراتيجيات تعطيك القوة (قوة الاتصال والبناء) وتمنحك السعادة وتبنيك أنت أيها المربي قبل أن تبني الشخصية النامية عند أبنائك .. حاولت في هذا الكتاب أن أجمع بين ما يفيد المربي الأب والأم والمدرس بأسلوب عملي تنفيذي .. وبين ما يمكن أن يشكل برنامجا علاجيا للمختصين بعلاج سلوك الأطفال ..

إنها رحلة ممتعة وجميلة فلنبدأها معا .. وما التوفيق إلا من رب العزة ..



الوالدية الإيجابية	Positive Parenting





د. مصطفى أبو سعد

قوة التغيير ضرورة لمن أحب أن يصبح مربيا إيجابيا .. وتبدأ من داخل النفس البشرية إن ما ورد في هذا الكتاب من مفاهيم ومهارات ستؤهلك لهذا التغيير الإيجابي وتمنحك مفتاح خطوات البرمجة الإيجابية لسلوكك لتصبح في عداد المربين الإيجابيين.